Editură acreditată de *Ministerul Educației și Cercetării*
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GORAN BĂZĂREA, LAURA
Introducere în socio-psihologia sportului / Laura Goran Băzărea, Mihaela Mărășescu, București: Editura Fundației *România de Mâine*, 2007
Bibliogr.
ISBN 978-973-725-980-6

316.356.2:796

Redactor: Octavian CHEȚAN
Tehnoredactor: Magdalena ILIE
Coperta: Cornelia PRODAN

Bun de tipar: 12.12.2007; Coli tipar: 7,25
Format: 16/61×86

Editura Fundației *România de Mâine*
Bulevardul Timișoara, Nr. 58, București, Sector 6,
Tel./Fax.: 021 / 444.20.91; www.spiruharet.ro
e-mail: contact@edituraromaniademaine.ro

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE SOCIOLOGIE-PSIHOLOGIE

LAURA GORAN BĂZĂREA
MIHAELA MĂRĂȘESCU

INTRODUCERE ÎN SOCIOPSIHOLOGIA SPORTULUI

EDITURA FUNDAȚIEI *ROMÂNIA DE MÂINE*
București, 2007

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE

Lucrarea pe care o supunem atenției se adresează, în primul rând, studenților de la toate facultățile (indiferent de forma de învățământ pe care o frecventează). Ea este utilă, în egală măsură, și tuturor celor interesați de lumea sportivă, de activitatea sportivă în general, și mai ales de sportul de performanță. Centrată pe o problemă de actualitate, din perspectiva *psihologiei* și a *sociologiei*, lucrarea abordează *relația* care se instituie între *nivelul și corespondența imaginii de sine a sportivului de performanță și performanțele profesionale din cadrul organizațiilor sportive*.

Pe parcursul lucrării se definește și caracterizează *personalitatea* (capitolul I), cadrul de manifestare a *imaginii de sine* (capitolul II), *procesul motivațional* și al *afectivității* (capitolul III), se prezintă *activitățile sportive și specificul lor* (capitolul IV), precum și *relația randament-motivație-satisfacție* în procesul sportiv (capitolul V) atât dintr-o *perspectivă generală*, cât și din perspectiva specificului temei abordate, ținând cont de faptul că cercetarea propriu-zisă realizată de noi (capitol prezentat la *Anexe*) s-a desfășurat în cadrul mediului sportiv, dar și din *perspectiva psihosociologiei sportului*, așa încât, în urma corelării acestor modalități de abordare, oarecum complementare, dar totuși distincte, oferim o imagine de ansamblu a acestui fascinant fenomen, imagine care să stabilească relațiile dintre variabila *imagine de sine* și performanțele sportive. Astfel, s-ar putea explica de ce anumiți sportivi sau echipe „mai bine cotate" atât din punct de vedere al performanțelor, cât și din punct de vedere financiar au putut fi depășite categoric în timpul concursurilor de adversari aparent mai slab cotați. De cele mai multe ori aceștia din urmă, în ciuda obstacolelor de natură materială, au reușit să îi surclaseze pe cei din fruntea ierarhiei (clasamentului), tocmai datorită capacității lor de a exploata la maxim resursele interne personale, *capabile să-i asigure performanța sportivă* (de altfel, subiectul este de mare actualitate și poate stârni interes din partea persoanelor implicate în activitatea sportivă).

În plus, o asemenea abordare, dintr-o astfel de perspectivă, ar putea deschide noi perspective în domeniul sportului de performanță. În zilele noastre, când *sportul a ajuns un fenomen social*, cu ample implicații la nivel european și mondial, când cu eforturi consistente se investesc sume de-a dreptul fabuloase în activitatea sportivă pentru obținerea unor performanțe, se consideră că singura modalitate de stimulare a unui sportiv o reprezintă stimulentul financiar. Mulți antrenori, președinți de cluburi, de federații sau manageri sportivi consideră că șansele de a obține performanțe în domeniul

sportiv sunt mai mari pe măsură ce stimulentul financiar atinge un nivel tot mai înalt. Cu alte cuvinte, banii ar constitui principala sau chiar singura modalitate de a declanșa un comportament adecvat obținerii performanțelor sportive. Greșit!, spunem noi, întrucât aceasta ar însemna să tratăm fenomenul sportiv într-o manieră simplistă și reducționistă, care limitează resursele psihice personale ale unui sportiv. Ba mai mult, o asemenea abordare a problemei ar presupune robotizarea ființei umane, în cazul de față a sportivului, reducând întreaga sa activitate la schema Stimul-Răspuns, în care stimulul îl constituie banul, iar reacția, comportamentul adecvat obținerii performanței de ordin sportiv. Or, această perspectivă este total nefirească, chiar periculoasă, uneori dovedindu-se falimentară. Așa cum auzim tot mai des în ultima vreme, de cele mai multe ori managerii de cluburi sportive investesc sume uriașe în susținerea activității unor sportivi pe care îi patronează și, totuși, performanțele întârzie să apară. În astfel de situații ei aruncă vina exclusiv pe sportivi, deși, spun ei, „le-au fost asigurate toate condițiile materiale/financiare".

Din nefericire, cluburile sportive românești se confruntă adesea cu probleme de management, precum lipsa de organizare sau de comunicare adecvată între diferitele niveluri ierarhice, neasigurarea unui climat de muncă adecvat sau ignorarea importanței relațiilor interpersonale menite să asigure o bună eficiență în procesul muncii! Cu toate acestea, se fac eforturi extraordinare din punct de vedere financiar, ignorându-se însă o serie de alți factori determinanți în obținerea performanței sportive. Și totuși, în anumite ramuri sportive precum gimnastică, box, fotbal sau handbal (acestea sunt doar câteva exemple) s-au obținut o serie de rezultate merituoase! Așadar, așa cum am mai precizat, nu întâmplător lucrarea se încheie cu *diagnosticarea și evaluarea importanței pe care forma imaginii de sine o are în obținerea performanței sportive, în cazul fotbaliștilor profesioniști*, o cercetare concretă realizată de noi.

Ținem să subliniem, totodată, rolul însemnat al educației fizice și al sportului în general pentru o dezvoltare armonioasă și pentru fortificarea fizică necesare sănătății oricărui individ. Prin practicarea sportului încă de la vârste fragede se pot forma calități deosebite, indivizi dezvoltați fizic și psihic, intelectual și afectiv, oameni activi și conștienți, sănătoși, cu dorință de viață. Bucuria realizării succesului, speranța, mândria, simțul onoarei și al datoriei sunt stări afective ce însoțesc permanent exercițiul fizic de zi cu zi, dar mai ales sportul de performanță.

Încheiem prin a sublinia că lucrarea este redactată într-o modalitate ce asigură o cale euristică în învățare, astfel încât beneficiarii să poată afla cu relativă ușurință semnificația termenilor și conceptelor-cheie specifice, de o mare diversitate, folosite cu prioritate în studiul *sociopsihologiei sportului*.

Laura Goran Băzărea
Mihaela Mărășescu

I. SISTEMUL DE PERSONALITATE

Concepte-cheie:

- **Personalitate**
- **Personologie**
- **Determinanții personalității**
- **Laturile personalității**
- **Stadialitatea umană**
- **Sportiv de performanță**

I.1. Caracterizare și trăsături generale. Precizări terminologice

Analiza funcțională a diferitelor elemente luate separat conduce la rezultate pozitive numai atunci când le considerăm ca verigi ale unui întreg indivizibil, aflate în strânsă legătură. În plan psihologic, aceste „elemente" ar fi procesele, funcțiile și însușirile psihice, ceea ce constituie întregul, respectiv *personalitatea umană*. Problematica personalității ocupă și astăzi un loc central atât în cercetările teoretice, cât și în cele cu caracter practic-aplicativ. Cu toate acestea, trebuie să recunoaștem faptul că în afară de inteligență, niciun alt concept al psihologiei nu este atât de complex ca cel de personalitate. Multitudinea definițiilor pe care le cunoaște termenul nu reprezintă decât una din manifestările limitelor cunoștințelor în acest domeniu. Personalitatea a fost și va rămâne câmpul de dezbatere al multor discipline științifice, cunoașterea acesteia și a omului continuând să rămânând suprema performanță a științei. Ne gândim aici, la *Personologie*, care constituie o „ramură a psihologiei care se adresează, în principal, studiului omului și factorilor care-i determină cursul. Este vorba despre un domeniu care procedează la investigații asupra diferențelor individuale și a tipurilor de personalitate" (H. Murray – autor care a și introdus termenul de *personologie* în lucrarea *Exploration de la personnalité*, in 1938).

Obiectivele personologiei sunt de ordin teoretico-doctrinar, evaluativ-metodologic, investigativ, dar și aplicativ. De ce este atât de necesară studierea personalității? Ca sistem deschis și complex, în permanentă schimbare, studiul personalității este *motivat intrinsec*, existând o curiozitate naturală, specific umană în legătură atât cu propria individualitate, cât și cu a celorlalți; identificăm și un *motiv umanitar* (multitudinea crizelor și problemelor cu care se confruntă omenirea are ca motiv fundamental ființa umană și, de aici, necesitatea ameliorării naturii umane). Se apreciază că, la ora actuală, pot fi delimitate cu ușurință cel puțin 10-12 *Școli personologice*, care au ca nucleu de studiu una din teoriile cu privire la personalitatea umană. Printre cele mai cunoscute menționăm *teoria psihanalitică* (la care au adus contribuții A. Adler, S. Freud, E. Erikson, C.G. Yung), *teoria behavioristă* (al cărei pionier este J. Watson), *teoria umanistă a trăsăturilor de personalitate* (al cărei teoretician este G. Allport, C. Rogers, A. Maslow) ș.a. Fiecare dintre aceste teorii urmărește să găsească un cadru specific de referință și un început, unic, din care să deducă întreaga construcție.

În ceea ce privește termenul de *personaltiate*, acesta derivă din latinescul *persona* care se referea la măștile folosite de actori în teatrul antic. Privește o aparență, o figură publică pe care indivizii o dezvoltă pentru cei din jur. Evoluează către un conținut complex în care se iau în considerare nu doar caracteristicile externe, vizibile, ci și cele interne, ascunse și, mai ales, interacțiunea acestora. Redă un conținut original alcătuit din însușiri comparabile, dar structurat *sui-generis*, în virtutea unei legități interne, intraindividuale, cu valență irepetabilă, de unicat, ceea ce acordă personalității un grad de stabilitate și predictibilitate.

Conceptul de personalitate este prezent în toate științele socio-umane: de exemplu, în psihologie se vorbește de „persoană", „personalitate" „personaj" sau „tulburări de personalitate", în sociologie se utilizează frecvent termenul de „personalitate socială", în filosofie de „om" sau „esență umană".

În literatura de specialitate găsim o întreagă înșiruire de definiții ale personalității. De exemplu, G.W. Allport, în 1973, enumera nu mai puțin de 50 de definiții, iar McClelland găsește peste 100 de definiri ale aceluiași termen. Unii autori încearcă să exprime în definiție caracterul complex al structurii personalității, accentuând asupra ordinii și regulii de compunere a unor elemente calitativ distincte (cum sunt cele biologice, fiziologice, psihologice și socioculturale).

Iată câteva exemple de *definiții propuse personalității*, după cum urmează:

• Personalitatea reprezintă configurarea caracteristicilor individuale și căile de comportament care determină adaptarea unică a unui individ la mediul său (E. Hilgard și R. Atkinson, *Introduction to Psychology*).

• „Elementul stabil al conduitei unei persoane; ceea ce o caracterizează și o diferențiază de o altă persoană (Norbert Sillamy, *Dictionarul de Psihologie Larousse*, Editura Enciclopedică, București, 1996, pag. 231).

• Termenul de personalitate se referă la acele „dispoziții generale și caracteristice pe care le exprimă o persoană și care conturează identitatea ei specifică" (coord. Ursula Schiopu, *Dicționar de Psihologie*, Editura Babel, București, pag. 517).

• Personalitatea constituie totalitatea particularităților psihologice care caracterizează un om particular (R. Meili, *La structure de personnalité*).

• Personalitatea este definită ca un model al caracteristicilor de gândire, simțire și comportament ce persistă peste timp și situație, ceea ce distinge o persoană de alta (E.J. Phares, *Introduction to Personality*).

• Personalitatea este „ansamblul de trăsături morale și intelectuale, de însușiri și aptitudini sau defecte care caracterizează modul propriu de a fi al unei persoane, individualitatea ei comparativ cu alte persoane" (Constantin Gorgos, *Dicționarul Enciclopedic de Psihiatrie*, Editura Medicală, București, 1989, pag. 428).

• După Sheldon (inspirat din lucrările lui Warren și Allport) personalitatea este „organizarea dinamică a aspectelor cognitive, afective, conative, fiziologice și morfologice ale individului" (H. Piéron, în *Vocabularul psihologiei*, Editura Univers Enciclopedic, București, 2001, pag. 260).

• „Personalitatea am asociat-o cu mecanismul și logica generală de organizare și integrare în sistem, genetic supraordonat a componentelor bioconstituționale, psihice și socioculturale. Persoana și personalitatea sunt determinații pe care le atribuim exclusiv omului" (M. Golu, *Fundamentele psihologiei. Compendiu*, Editura Fundației *România de Mâine*, București, 2000, pag. 285). „Personalitatea este un sistem hipercomplex, cu autoorganizare, teleonomic, determinat biologic și sociocultural, cu o dinamică specifică, individualizată" (*Idem*, pag. 287).

Evident că exemplele ar putea continua, ceea ce trebuie însă să subliniem este faptul că în ciuda deosebirii punctelor de plecare şi a procedeelor de analiză, majoritatea autorilor contemporani relevă, în calitate de radical comun al definirii personalităţii, atributul unităţii, integralităţii şi structuralităţii. Chestiunea care continuă să fie controversată este aceea a raportului dintre ponderea determinărilor interne (ereditare) şi cea a condiţionărilor externe în structurarea întregului personalităţii, dintre stabil şi dinamic.

O definiţie clasică a personalităţii, prin gen proxim, probabil că nici nu este posibilă. Cel puţin la ora actuală nu putem avea pretenţie la aşa ceva; vom continua multă vreme să operăm cu definiţii relative, parţiale, care delimitează diferite direcţii concrete de investigaţie, diferite laturi ale personalităţii.

Adoptând ideea că personalitatea este un sistem dinamic hipercomplex, trebuie să admitem o serie de convenţii de ordin operaţional-logic, şi anume: delimitarea ei de la un anumit nivel de abstractizare; organizarea ierarhică, plurinivelară; realizarea unei comunicaţii bilaterale cu mediul şi efectuarea unor sarcini specifice de reglare; caracterul emergent şi independenţa relativă faţă de elementele componente; îmbinarea analizei structurale cu analiza concret-istorică; analiza structurii interne pe baza metodei blocurilor funcţionale complementare, şi nu prin reducţie la elementele substanţiale, energetice sau informaţionale. Personalitatea este o dimensiune supraordonată, cu funcţie integrativ-adaptivă a omului, care presupune existenţa celorlalte dimensiuni – biologică şi fiziologică, dar nu este nicio prelungire, nicio imagine proiectivă a conţinutului acestora.

Mecanismul fundamental care asigură formarea structurii personalităţii este integrarea ierarhică. Din procesul general al integrării sistemului uman se desprind trei tipuri principale de legături:

a) legături primare, înnăscute, determinate de relaţiile din interiorul organismului;

b) pe baza acestora se sintetizează legături secundare după principiul condiţionării;

c) definitorii pentru sistemul personalităţii sunt legăturile de ordinul III (terţiare).

d) Spre deosebire de cele secundare, care se elaborau pe baza valorii de semnalizare a stimulilor, acestea se formează pe baza sensului, a desemnării categoriale a situaţiilor, prin raportarea lor concomitentă la stările proprii de motivaţie şi la un ansamblu de norme şi etaloane valorice elaborate social.

În ceea ce priveşte *determinanţii personalităţii*, aceştia sunt ereditatea şi mediul, aflate în interacţiune şi având ponderi diferite. Şi asta deoarece, din punct de vedere ***biologic***, personalitatea este determinată exclusiv de anumite structuri naturale, din punct de vedere *sociologic*, totul este decis de societate (vorbim de matricea socială), iar în *viziune interacţionistă* fiecare personalitate constituie rezultanta unei eredităţi, a unei constituţii fiziologice în interacţiune, în cursul istoriei sale, cu toate incitaţiile mediului. Dar cum numărul circumstanţelor poate fi nelimitat, fiecare persoană este o individualitate originală, care rămâne până la moarte subiectul devenirii sale (P. Fraisse, *Traité de psychologie expérimentale*).

Aşadar, personalitatea nu este numai biologică, nici numai psihosocială, ci este ansamblul structurat al dispoziţiilor înnăscute (ereditate, constituţie) şi achiziţionate (mediu, educaţie, reacţii la aceste influenţe), care determină adaptarea originală a individului la anturajul său.

În concluzie, personalitatea este un sistem bio-psiho-socio-cultural format din organismul individual, structuri psihice, relaţiile sociale în care este prins, mijloacele culturale de care dispune. Omul este atât fiinţă naturală, cât şi socială. La individ determinările externe trec în autodeterminări, iar măsura autodeterminării este măsura proeminenţei personalităţii (P. Popescu-Neveanu, 1995).

I.2. Evoluţii înregistrate în studiul personalităţii

În anii săi de început psihologia experimentală a ignorat studiul personalităţii în ansamblul său. Unele aspecte au fost studiate prin măsurarea diferenţelor individuale, dar nu a existat o arie de specializare în acest sens. Personalitatea nu avea identitate obiectuală aparte. În anul 1930, studiul personalităţii a intrat, formal şi sistematizat, în cadrul psihologiei americane, sub influenţa psihanalizei, dar fără existenţa unei fuziuni între tendinţa experimentală şi psihanaliză. După R.B. Cattell (*The scientific Analysis of Personality*, 1970) au existat trei faze istorice în studiul personalităţii, şi anume:

a) *faza literară şi filosofică* – o gamă de intuiţii personale şi convingeri convenţionale extinse de la primul visător din peşteri până la cel mai recent nuvelist şi dramaturg;

b) *studiul organizării observației și al teoretizării* – pe care o numește faza proto-clinică. Vorbim de maturizarea datorată medicinei, prin studiul comportamentului bolnavului; se ocupă de generalizări psihiatrice (E. Kraepelin în Germania; P. Janet în Franța; S. Freud în Austria). Autori precum Kretschmer, Mc.Dougall, C.G. Jung, A. Adler au dezvoltat lucrări în acest sens;

c) *faza contemporană* · *cantitativă și experimentală*.

După H. Eysenck (*Dimensiunile personalității*, 1947; 1954), din perspectivă istorică, pot fi definite două direcții fundamentale distincte în studiul personalității:

1) *direcția idiografică* – presupune fiecare individ separat, ca o constelație unică de trăsături, neexistând un al doilea individ de aceeași natură. Personalitatea este o constelație de particularități care exprimă atâtea individualități diferite câți indivizi sunt. Studiază persoane particulare, după felul de manifestare a unor semne tipice. Axioma este următoarea: diferiți indivizi nu pot fi comparați unul cu altul în ceea ce privește propriile particularități; nu există însușiri personale comparabile;

2) *direcția nomotetică* – există un număr finit de însușiri variabile interindividuale care stau la baza diferențelor și atitudinilor concret observabile. Indivizii se diferențiază după felul exteriorizării, dar există în fiecare individ un același fel de a fi – însușiri structurate la fel.

G. Allport în lucrarea *Structura și dezvoltarea personalității* (1981) se situează la confluența acestor două direcții precizate mai sus. Autorul propune să se adauge la descrierea cazuisticii și descrierea caracterelor individuale ale personalității, care pot fi luate în considerație în comparații interindividuale. El crede că există posibilitatea unei comparații între teoriile americane și cele europene asupra personalității. Astfel, la americani, de exemplu, avem de-a face cu nelimitarea flexibilității umane în istoria individuală sub influența socială, punându-se accentul pe relațiile interpersonale; psihologii americani sunt atrași de masca implicațiilor, de comportament, de calitatea suprafeței, de componentele motorii, de relațiile interpersonale modificabile; în schimb, la europeni se promovează o constanță relativă a structurii de bază, luându-se în calcul rolul geneticului, caracteriologiei și al psihiatriei constituționale; sunt atrași de implicațiile profunde, de dispozițiile profunde, de determinări constituționale, structuri ferme, relativ independente social,

nemodificabile; viziunea lor este una filosofică, fiind preocupați de omul ca întreg.

După M. Golu (*Fundamentele psihologiei*, 2004), orientările în studiul personalității sunt:

– *biologistă* (unicitate constituțională, motive primare, supralicitarea experienței timpurii pre și postnatale);

– *experimentalistă* (procese psihice relativ uniforme, guvernate de aceleași legi, rolul învățării);

– *psihometrică* (studiul trăsăturilor, atribuite în situații date, structura persoanei);

– *sistemică* (raport între solicitări interne și externe, relația cu-ceilalți);

– *socioculturală și antropologică* (contextul social, comparații interculturale, modele, roluri, status-uri, experiențe etc.).

1.3. Stadialitatea umană. Câteva teorii

După cum se știe, dezvoltarea umană are loc în salturi, numite în literatura românească de specialitate „salturi calitative”. Pornind de la teoria discontinuă asupra dezvoltării, se poate realiza o reprezentare clară asupra procesului de dezvoltare, imaginat ca un segment de dreaptă, cu două limite ce țin de ontogeneză – la un capăt nașterea, la celălalt capăt moartea – iar intervalul dintre cele două capete ale segmentului fiind împărțit la rândul său în subsegmente, respectiv în *stadii și substadii de dezvoltare*. Pentru exemplificare, psihologia a studiat mai mult vârstele umane. În general, se acceptă următoarea periodizare a dezvoltării, întâlnită în literatura de specialitate:

- perioada prenatală sau intrauterină – concepție-naștere;
- 0–1 an = perioada sugarului;
- 1–3 ani = perioada antepreșcolară sau prima copilărie;
- 3–6/7 ani = perioada preșcolară sau a doua copilărie;
- 6/7–10/11 ani – perioada școlară mică sau a treia copilărie;
- 10/11–14/15 ani = pubertatea, care corespunde gimnaziului, respectiv perioada școlară mijlocie;
- 14/15–18/20/25 ani = adolescența, urmată de adolescența prelungită sau întârziată sau postadolescența;
- 20/25-40 ani = tinerețea sau adultul tânăr;
- 40-65 ani = maturitatea sau adultul matur;
- peste 65 de ani = vârsta a treia, întâlnită și sub denumirea de bătrânețe, senectute sau senescență.

Aşadar, stadiul de dezvoltare reprezintă o perioadă dintr-o secvenţă de dezvoltare mai largă, fiecare cu specificul şi caracteristicile sale, cu abilităţi, comportamente, motive, sentimente sau emoţii, întâlnite şi acestea în literatura de specialitate sub denumirea de „acumulări cantitative", ce formează împreună un tot unitar, cu o structură coerentă. Cele mai multe teorii ale personalităţii consideră că individul parcurge, de-a lungul existenţei sale, *stadii de dezvoltare*, care urmează unul după altul. Oricum, cercetările privind evoluţia stadialităţii umane au existat şi continuă până astăzi[1].

A. Teoria lui Erik Erikson privind dezvoltarea psihosocială

Căutând să urmărească cursul dezvoltării sociale, o serie de teoreticieni au analizat modul în care societatea şi cultura prezintă modificări pe măsură ce individul se maturizează. Urmând această cale, psihanalistul Erik Erikson a dezvoltat cea mai cuprinzătoare *teorie a dezvoltării sociale*. Conform lui Erikson (1963), schimbările de dezvoltare ce apar de-a lungul întregii vieţi pot fi considerate ca o serie de 8 stadii (faze) ale dezvoltării psihosociale.

Dezvoltarea psihosocială cuprinde schimbările interacţiunilor noastre şi înţelegerii reciproce, precum şi schimbările prin care trecem ca membri ai societăţii.

Erik Erikson (după Feldman, R.S., *Essentials of Understanding Psychology*, second edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc., 1994) sugerează că trecerea prin fiecare fază necesită rezolvarea unei crize sau conflict. În consecinţă, fiecare din cele 8 faze identificate de Erikson este reprezentată ca *o împerechere a celor mai pozitive şi a celor mai negative aspecte ale crizei corespunzătoare acelei perioade*. Deşi niciuna dintre crize nu se rezolvă în întregime (deoarece viaţa devine tot mai complicată pe măsură ce înaintăm în vârstă), ele trebuie însă suficient rezolvate,

[1] Caracterul arbitrar al stadialităţii adesea evident: „Zilele trecute, Saparmourat Niiazov, preşedintele pe viaţă al Turkmenistanului, a instituit nume noi pentru lunile anului şi zilele săptămânii. Marţi, el a schimbat şi etapele vieţii. Astfel, copilăria e urmată de adolescenţă, apoi de tinereţe (25-37 de ani) şi de maturitate (37-49 ani). Vin în continuare: vârsta profetică, cea a inspiraţiei şi cea a înţelepciunii. Bătrâneţea nu debutează decât la 85 de ani. Turkmenii care ajung la 97 de ani intră în perioada Oguzkhan, după numele părintelui naţiunii turkmene, mort la 109 ani", din cotidianul *Adevărul*, nr. 3777, 15 august, 2002.

astfel ca noi să putem face faţă cerinţelor impuse în următoarea fază de dezvoltare. Şi anume, în prima fază de dezvoltare psihosocială, numită **faza „încredere primară contra neîncredere"** (de la naştere până la vârsta de 1,5 ani) se dezvoltă sentimentul de încredere, în cazul când bebeluşilor li se satisfac cerinţele fizice şi necesităţile psihologice de ataşament, iar interacţiunile lor cu restul lumii sunt, în general, pozitive. Pe de altă parte, îngrijirea neadecvată şi interacţiunile neplăcute cu ceilalţi pot provoca dezvoltarea neîncrederii, făcându-l pe bebeluş incapabil să satisfacă cerinţele următoarei faze de dezvoltare. În cea de-a doua fază, numită **faza „autonomie contra ruşine-îndoială-dependenţă"** (cuprinzând intervalul 1,5–3 ani), copiii îşi dezvoltă independenţa şi autonomia, în cazul când explorarea şi libertatea sunt încurajate, sau, dimpotrivă, experimentează ruşinea, neîncrederea în sine şi nefericirea, dacă sunt supuşi restricţiilor şi protecţiei excesive. Conform lui Erikson, cheia pentru dezvoltarea autonomiei în această perioadă este ca îngrijitorul copilului să ofere controlul corespunzător. Dacă părinţii îi controlează prea strict, copiii nu vor fi capabili să se afirme şi să-şi dezvolte propriul control asupra mediului; dacă părinţii îi controlează insuficient, copiii vor avea solicitări excesive şi vor impune un control prea strict asupra mediului. Următoarea criză care îi afectează pe copii este cea corespunzătoare **fazei „iniţiativă contra vinovăţie-retragere"** (de la 3 la 6/7 ani). În această fază, conflictul major are loc între dorinţa copilului de a iniţia activităţi în mod independent şi sentimentul de vinovăţie cauzat de consecinţele nedorite sau neaşteptate ale acestor activităţi. Dacă părinţii reacţionează în mod pozitiv la încercările de independenţă ale copilului, ei ajută la rezolvarea corespunzătoare a crizei „iniţiativă contra vină". A patra şi ultima fază a copilăriei este **faza „hărnicie-sârguinţă-eficienţă contra inferioritate"** (6/7–12 ani). În timpul acestei perioade, dezvoltarea psihosocială corespunzătoare se caracterizează prin creşterea competenţei în îndeplinirea tuturor sarcinilor, indiferent dacă acestea sunt interacţiuni sociale sau deprinderi ce trebuie învăţate. Din contră, dificultăţile în această perioadă conduc la simţăminte de eşec şi nepotriviri. Urmează apoi **faza „identitate versus confuzie"** caracterizată prin preocuparea pentru sine şi pentru imaginea de sine, preocuparea pentru activitate sexuală mai mare decât preocuparea pentru orientarea vocaţională. Urmează **fazele „intimitate contra izolare"** (18/20-30 ani), **„realizare contra rutină"** (30/35-50/60 ani) şi **faza „integritate contra disperare"** (peste 65 ani).

După cum am observat, teoria lui Erikson demonstrează faptul că dezvoltarea psihanalitică continuă pe tot timpul vieţii. Deşi teoria lui Erikson a fost criticată în anumite privinţe – cum ar fi imprecizia conceptelor folosite şi un accent mai mare pus pe descrierea dezvoltării sexului masculin comparativ cu cel feminin –, ea continuă să aibă o influenţă puternică, fiind una din puţinele teorii care include dezvoltarea umană pe toată perioada vieţii.

B. Dezvoltarea cognitivă – Jean Piaget

Jean Piaget (după Feldman, R.S., *Essentials of Understanding Psychology*, second edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc., 1994) a elaborat o teorie originală asupra genezei şi mecanismelor gândirii denumită *teoria operaţională*. El a delimitat stadii şi serii de operaţii ale inteligenţei. Însă, pentru înţelegerea acestei teorii, vom începe cu expunerea unui experiment. Să presupunem că aveţi două pahare de forme diferite, unul mic şi cu diametrul mai mare, celălalt înalt şi cu diametrul mai mic. Încercaţi să umpleţi paharul mic şi lat cu apă până la jumătate şi apoi turnaţi lichidul în paharul înalt. Veţi constata că apa va umple ¾ din paharul înalt. În cazul în care cineva v-ar întreba dacă există mai multă apă în al doilea pahar decât în primul, ce sunteţi tentaţi să răspundeţi? Puteţi considera că o întrebare atât de simplă nici nu merită răspuns; desigur, nu există nicio diferenţă între cantitatea de apă din cele două pahare. Totuşi, majoritatea copiilor (în jur de 4 ani) ar fi înclinaţi să răspundă că există mai multă apă în al doilea pahar. Dacă turnaţi apoi apa în primul pahar, cel mic, ei vor spune că acum avem mai puţină apă decât în paharul înalt.

De ce nu dau copiii mici răspunsul corect la această întrebare? Motivul nu iese uşor în evidenţă. Oricine i-a observat pe preşcolari, trebuie să fi fost impresionat de progresul rapid făcut de ei în stadiile timpurii de dezvoltare. Ei vorbesc cu uşurinţă, cunosc alfabetul, numără, chiar socotesc, participă la jocuri complexe, pot utiliza un computer, spun poveşti şi comunică cu abilitate, fac sport.

Dar, în ciuda acestei complexităţi exterioare există încă lacune profunde în modul de înţelegere şi percepere a lumii de către copii. Unii teoreticieni au afirmat că aceşti copii sunt incapabili să înţeleagă anumite lucruri despre lume înainte de atingerea stadiului (fazei) corespunzător celui de *dezvoltare cognitivă* – procesul prin care modul de înţelegerea a lumii de către copil se schimbă în funcţie de vârstă şi experienţă. Spre deosebire de teoriile cu privire la dezvoltarea fizică şi

socială (cum este teoria lui Erikson), teoriile privind dezvoltarea cognitivă încearcă să explice progresele intelectuale, cantitative şi calitative, ce au loc în timpul dezvoltării. Niciuna dintre teoriile privind dezvoltarea cognitivă nu a avut un impact la fel de mare ca teoria privind dezvoltarea cognitivă a psihologului elveţian Jean Piaget. El a afirmat (1970) că, în general, copiii trec printr-o serie de patru faze separate, într-o ordine anume, identică pentru toţi copiii, menţionând că aceste faze nu diferă doar prin informaţia cantitativă acumulată în fiecare fază, ci şi prin calitatea cunoştinţelor şi a modului de înţelegere. Abordând un punct de vedere interactiv, J. Piaget a considerat că trecerea de la o anume fază la următoarea apare în momentul în care copilul atinge un nivel corespunzător al maturităţii şi a fost expus la tipuri de experienţe relevante. Fără asemenea experienţe, copiii ar fi incapabili să atingă nivelul cel mai înalt de creştere cognitivă.

Prin urmare, cele patru faze stabilite de psihologul J. Piaget se numesc: a) senzorio-motorie (senzorio-motrice); b) preoperaţional; c) stadiul operaţiilor concrete; d) stadiul operaţiilor formale-abstracte.

Examinând fiecare fază sau stadiu în parte, precum şi vârstele aproximative la care acestea apar le putem rezuma astfel în tabelul următor:

Vârsta aproximativă	Faza (stadiul)	Caracteristicile majore
Naştere – 2 ani	Senzorio-motorie	Dezvoltarea permanenţei (stabilităţii) obiectelor, dezvoltarea capacităţilor motrice (câştigarea controlului motor), capacitate foarte mică sau inexistentă de reprezentare simbolică.
2 – 7 ani	Preoperaţional	Dezvoltarea limbajului şi a gândirii simbolice (clarificarea limbajului), gândire egocentrică.
7 – 12 ani	Operaţiilor concrete	Copilul începe să se descurce cu obiectele abstracte (numere, relaţii, înrudiri etc.), apare dezvoltarea spiritului de conservare, perfecţionarea conceptului de reversibilitate.
12 – până ce devine adult	Operaţiilor formale	Dezvoltarea gândirii logice şi abstracte, sistematice.

Într-o altă concepție, aceste stadii sunt denumite: *stadiul animist infantil*, cel al *gândirii magice*, al *gândirii referențial egocentrice–sincretice, subiectivist–autiste* și, respectiv, al construirii gândirii concrete și apoi a celei formal-logice (B. Boar, 1999). Iată aceste stadii piagetiene:

a) **Stadiul senzorio-motor (0-2 ani)** – În prima parte a acestui stadiu copilul dispune doar de capacități limitate de a-și reprezenta mediul prin utilizarea imaginilor, limbajului sau altor simboluri. În consecință, bebelușul nu este conștient de obiectele sau persoanele care nu sunt prezente la un moment dat, lipsindu-i ceea ce Piaget denumește „permanența obiectelor". Aceasta reprezintă conștientizarea faptului că obiectele și persoanele continuă să existe, chiar dacă ele nu pot fi văzute în momentul respectiv. Cum putem ști dacă copiii nu simt permanența obiectelor? Deși nu-i putem întreba pe bebeluși, le putem observa reacția pe care o au în momentul când o jucărie cu care ei se joacă este ascunsă, de exemplu, sub o pătură. Până pe la vârsta de 9 luni, copiii nu vor face nicio încercare de a localiza jucăria. Dar, imediat după această vârstă, ei vor începe să caute, în mod activ, un obiect care este ascuns, ceea ce înseamnă că au dezvoltat o reprezentare mentală a jucăriei. Prin urmare, permanența obiectelor reprezintă o dezvoltare critică în timpul fazei senzorio-motorie.

b) **Stadiul preoperațional (2–7 ani)** – Dezvoltarea cea mai importantă din acest stadiu este utilizarea limbajului. Copiii dezvoltă sisteme interne de reprezentare a lumii, care le permit să descrie oameni, evenimente și sentimente. Ei încep să utilizeze simboluri chiar și la joacă, pretinzând, de exemplu, că o carte pe care o împing pe podea este o mașină, un băț cu care se joacă îl folosesc pe post de mitralieră, linguriță etc. Deși în această fază gândirea copiilor este mai avansată decât în faza precedentă, ea este încă inferioară calitativ gândirii adulților. Ca exemplu, în acest sens, putem aminti de gândirea egocentrică a copiilor aflați în faza preoperațională, în care lumea este văzută doar din perspectiva proprie a copilului. În această fază, copiii consideră că perspectiva și gradul lor de cunoștințe sunt identice la toate persoanele. Astfel, poveștile copiilor și explicațiile date de ei adulților pot fi extrem de neuniforme, dat fiind că nu sunt descrise în niciun context. De exemplu, un copil, în faza aceasta, ar putea începe să povestească afirmând: „El nu mă lasă să merg", fără a menționa cine este „el" sau unde vroia copilul să meargă. Gândirea egocentrică apare și atunci când copilul participă la jocuri în care se ascunde. De

exemplu, copiii de doi-trei ani se ascund frecvent cu fața la perete, acoperindu-și ochii, deși ei sunt complet la vedere. Lor li se pare că dacă ei nu pot vedea, nici ceilalți nu-i vor putea vedea, dat fiind că ei consideră că și ceilalți văd același lucru.

O altă deficiență a copilului aflat în stadiul preoperațional este demonstrată de principiul conservării, care constă în înțelegerea faptului că nu există legătură între cantitate și aspectul fizic al obiectelor. Copiii ce nu și-au însușit acest principiu nu-și dau seama de cantitatea, volumul sau de faptul că lungimea unui obiect nu se schimbă, atunci când se schimbă forma sau configurația sa. Întrebarea privind cele două pahare (din experimentul amintit mai sus, cu care am început discuția privind dezvoltarea cognitivă) ilustrează acest fapt în mod clar. Copiii care nu înțeleg principiul conservării afirmă, invariabil, că s-a schimbat cantitatea de lichid, când acesta a fost turnat dintr-un pahar într-altul; ei nu pot înțelege că o transformare a aspectului nu implică și o transformare a cantității. În schimb, copilului i se pare logic că a avut loc o modificare a cantității, la fel cum adultul consideră că nu a avut loc nicio astfel de modificare.

Există o serie de alte căi, unele de-a dreptul surprinzătoare, prin care absența înțelegerii principiului de conservare afectează răspunsurile copiilor. Cercetările demonstrează că evenimente, principii etc. nepuse sub semnul întrebării de către adulți, pot fi complet neînțelese de către copiii aflați în stadiul preoperațional, aceștia înțelegând conceptul de conservare abia în următorul stadiu de dezvoltare cognitivă.

c) **Stadiul operațiilor concrete (7 – 12 ani)** – Începutul acestui stadiu este marcat de însușirea principiului conservării. Totuși, există încă unele aspecte ale conservării (cum ar fi conservarea volumului sau a greutății), care nu sunt complet înțelese de către copil timp de mai mulți ani. Pe durata acestui stadiu, copiii dezvoltă capacitatea de a gândi într-o manieră mai logică, ei începând să treacă peste unele caracteristici egocentrice ale perioadei preoperaționale. Unul dintre principiile majore pe care copiii le învață în acest stadiu este reversibilitatea, ideea conform căreia anumite modificări sunt reversibile, prin inversarea unei acțiuni precedente. De exemplu, copiii aflați în faza operațională concretă pot înțelege, dacă o bilă de plastilină este rulată pentru a căpăta o formă alungită, este posibil să recreăm bila originală prin inversarea acțiunii. Ei pot chiar să abstractizeze în minte acest principiu, fără a fi nevoie să vadă această acțiune desfășurându-se în fața lor. Deși copiii realizează importante

progrese în privința capacităților logice în acest stadiu, există încă o limitare majoră în gândirea lor: ei sunt legați, în mare parte, de realitatea concretă, fizică a lumii. De cele mai multe ori, ei au dificultăți în înțelegerea problemelor abstracte, ipotetice.

d) **Stadiul operațiilor formale (de la 12 ani până ce devin adulți)** Acest stadiu produce o nouă manieră de gândire și anume abstractă, formală, logică. Gândirea nu mai este legată de evenimentele observate în mediu, ci face uz de tehnici logice în vederea rezolvării problemelor. Apariția gândirii operațional-formale este utilizată prin modul de abordare a „problemei pendulului", născocită de Piaget (Piaget & Inhelder, 1958). Copilul este întrebat care sunt cauzele ce determină viteza de oscilare a pendulului. Oare să fie lungimea firului, greutatea pendulului sau forța cu care este împins pendulul? Răspunsul corect este lungimea firului. Copiii aflați în stadiul operațiilor concrete abordează problema la întâmplare, fără un plan logic de acțiune. De exemplu, ei pot schimba simultan lungimea firului, greutatea atârnată de fir și forța cu care împing pendulul. Dat fiind că ei variază toți cei trei factori în același timp, nu pot să-și dea seama care factor este cel esențial. Din contră, copiii aflați în stadiul operațiilor formale abordează problema în mod sistematic. Acționând ca și cum ar fi cercetători ce efectuează un experiment, ei examinează efectele schimbărilor provocate doar de o singură variabilă la un moment dat. Această capacitate de excludere a posibilităților concurente este caracteristică gândirii formale. Deși acest tip de gândire apare în timpul adolescenței, aceasta este utilizată doar uneori (Burbules și Linn, 1988). Mai mult decât atât, se pare că mulți indivizi nu ating niciodată această fază; majoritatea studiilor arată că doar 40-60% dintre studenți și adulți absolvenți de facultate au atins complet această fază, existând unele estimări conform cărora acest procentaj scade la 25% pentru restul populației adulte (Keating și Clark, 1980). În plus, în cadrul anumitor culturi (în special cele mai puțin complexe din punct de vedere tehnologic decât societățile vestice) aproape nimeni nu atinge stadiul operațiilor formale (Chandler, 1976; Super, 1980).

Desigur, munca de cercetare a lui J. Piaget a avut un impact deosebit asupra teoriei educaționale, în special în Europa secolului XX. El a fost preocupat de dezvoltarea metodelor gândirii și limbajului la copii, examinând la aceștia conceptele de număr, spațiu, geometrie, logică, realitate fizică, judecată morală etc. Totodată, J. Piaget a considerat că explorând mediul lor înconjurător, copiii ajung la propriile concepții cognitive asupra realității. Prin continua interacțiune cu mediul ce-i înconjoară, ei pot adăuga, rearanja sau rearmoniza concepțiile despre lume. Așa încât J. Piaget a ajuns să afirme că inteligența umană se dezvoltă treptat, în etape, fiecare din acestea sporind înțelegerea lumii de către individ într-o modalitate nouă și complexă.

C. Dezvoltarea morală și cognitivă sau distingerea binelui de rău – Lawrence Kohlberg

Vom începe cu o relatare. În Europa, o femeie este pe moarte datorită unei forme speciale de cancer. Singurul medicament considerat de către doctori că ar putea s-o salveze este o formă de radiu, descoperită recent de un farmacist din același oraș. Fabricarea medicamentului este costisitoare, iar farmacistul pretinde de 10 ori prețul de cost, adică 2.000 dolari, pentru o doză mică. Heinz, soțul femeii bolnave, trece pe la toate cunoștințele pentru a împrumuta bani, dar el nu poate strânge decât aproximativ 1.000 de dolari. El îi spune farmacistului că soția sa este pe moarte, rugându-l pe acesta să-i vândă medicamentul mai ieftin sau să-i permită să plătească mai târziu. Farmacistul răspunde: „Nu, eu am descoperit medicamentul și vreau să fac bani cu el". Heinz este disperat și ia în considerare posibilitatea de a da o spargere la farmacia respectivă și de a fura medicamentul pentru soția sa. Ce l-ați sfătui pe Heinz să facă?

În opinia psihologului Lawrence Kohlberg (după Feldman, R.S., *Essentials of Understanding Psychology*, second edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc., 1994), sfatul pe care-l veți da lui Heinz reflectă nivelul dumneavoastră de dezvoltare morală. Conform lui L. Kohlberg, oamenii trec printr-o serie de faze legate de evoluția spiritului lor de dreptate și de raționamentul utilizat în judecata morală (Kohlberg, 1984). În mare parte datorită diferitelor deficiențe cognitive descrise de *Piaget*, copiii preadolescenți tind să judece fie în baza unor reguli concrete, invariabile („Este întotdeauna rău să furi" sau „Voi fi pedepsit dacă fur"), fie în baza regulilor societății („Oamenii buni nu fură" sau „Ce-ar fi dacă toți ar fura"?).

Totuși, adolescenții pot raționa și într-un plan superior, atingând, în mod tipic, faza operațională formală de dezvoltarea cognitivă a lui *Piaget*. Prin faptul că pot înțelege principii morale largi, ei realizează și faptul că moralitatea nu înseamnă totdeauna doar „alb și negru" și că un anume conflict poate avea loc și între două norme acceptate din punct de vedere social.

Kohlberg (1984) a sugerat că schimbările ce apar în judecata morală pot fi cel mai bine înțelese ca o secvență pe trei niveluri, care, la rândul ei, se împarte în șase faze. Aceste niveluri și faze, împreună cu eșantioane de subiecți raționând în fiecare fază, le vom descrie în tabelul următor, și anume:

- **Secvența lui L. Kohlberg privind raționamentul moral**[2]

Nivelul	Faza	Raționamentul moral al subiecților	
		În favoarea furtului	**Împotriva furtului**
Nivelul 1: **Moralitatea preconvențională**: la acest nivel, interesele concrete ale individului sunt considerate în funcție de răsplată sau pedeapsă	*Faza 1.* Orientarea spre supunere și pedeapsă: în această fază, indivizii se supun regulilor pentru a evita pedeapsa, supunerea fiind acceptată ca un lucru firesc.	„Dacă îți lași soția să moară, vei avea probleme. Vei fi acuzat că nu ai cheltuit banii necesari pentru a o salva și va avea loc o cercetare a ta și a farmacistului, ca fiind responsabili de moartea soției”.	„Nu ar trebui să furi doctoria pentru că vei fi prins și trimis la închisoare. Dacă reușești să scapi, nu vei mai avea liniște, la gândul că poliția te poate prinde în orice moment”.
	Faza 2. Orientarea spre răsplată: în această fază, regulile sunt respectate doar în folos personal. Supunerea apare doar ca urmare a răsplatei primite.	„Dacă se întâmplă să fii prins, poți da medicamentul înapoi și nu vei primi o condamnare mare. Nu va fi mare problemă pentru tine să stai puțin în pușcărie, dacă soția ta va fi lângă tine atunci când vei fi eliberat”.	„Probabil că nu vei primi ani mulți de pușcărie dacă furi medicamentul, dar, probabil, soția ta va muri înainte ca tu să te eliberezi, așa că n-ai făcut nimic bun. Dacă soția ta moare, nu trebuie să te acuzi pe tine însuți, nu este vina ta că ea are cancer”.
Nivelul 2: **Moralitatea convențională**: La acest nivel, indivizii abordează problema morală în calitate de membri ai societății. Ei sunt interesați să facă plăcere celorlalți, acționând ca buni membri ai societății.	*Faza 3.* Moralitatea de „băiat bun”: în această fază, indivizii arată interes în a-i respecta pe ceilalți și a face ceea ce se așteaptă de la ei.	„Nimeni nu va considera că ești rău dacă furi medicamentul, dar familia ta te va considera un soț inuman dacă nu furi. Dacă-ți lași soția să moară, nu vei mai putea privi pe nimeni în față”.	„Nu doar farmacistul te va considera ca pe un infractor; toți vor gândi la fel. După ce vei fura medicamentul, te vei simți rău la gândul că ți-ai dezonorat familia și pe tine însuți; nu vei mai putea privi pe nimeni în față”.
	Faza 4. Moralitatea autorității și menținerii ordinii sociale: în această fază, indivizii se conformează regulilor societății și consideră că este „bine” ceea ce societatea consideră că este bine.	„Dacă ai sentimentul onoarei, nu-ți vei lăsa soția să moară doar pentru că ți-e frică să faci singurul lucru care ar salva-o. Te vei simți mereu vinovat de moartea ei, dacă nu-ți faci datoria față de ea”.	„Ești disperat și poți să nu-ți dai seama că faci ceva rău atunci când furi medicamentul. Dar, după ce vei fi trimis la pușcărie, vei ști că ai făcut ceva rău. Te vei simți mereu vinovat pentru lipsa de onestitate și pentru încălcarea legii”.
Nivelul 3: **Moralitatea postconvențională**: la acest nivel, indivizii utilizează principiile morale considerate ca fiind cu aplicabilitate mai largă decât cele ale unei anume societăți.	*Faza 5.* Moralitatea contractului, drepturilor individuale și legii acceptate în mod democratic: indivizii, în această fază, fac ceea ce e corect din spirit de obligație, față de legile acceptate în cadrul societății. Ei înțeleg că legile pot fi modificate, ca parte a schimbărilor dintr-un contract social implicit.	„Vei pierde respectul celorlalți oameni, nu-l vei câștiga, în caz că nu furi. Dacă-ți lași soția să moară, acest lucru se va întâmpla din cauza fricii, nu din cauza rațiunii. Așa că, vei pierde respectul față de sine și, probabil, și respectul semenilor tăi față de tine”.	„Îți vei pierde poziția și respectul în cadrul comunității și vei încălca legea. Vei pierde respectul față de sine dacă te lași copleșit de emoție și uiți ceea ce este important pe termen lung”.

[2] Feldman, R.S., *Essentials of Understanding Psychology*, second edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc.,1994.

Nivelul	Faza	Raționamentul moral al subiecților	
		În favoarea furtului	Împotriva furtului
	Faza 6. Moralitatea principiilor individuale și conștiinței: în faza finală, un individ se supune legilor pentru că ele se bazează pe principiile eticii universale. Nu sunt respectate legile ce încalcă principiile.	„Dacă nu furi medicamentul și îți lași soția să moară, te vei autocondamna mai târziu. Nu vei fi acuzat și te vei fi comportat conform legilor, dar nu te vei fi comportat conform normelor propriei conștiințe”.	„Dacă furi medicamentul, nu vei fi acuzat de ceilalți oameni, dar tu însuți te vei condamna pentru că nu te-ai comportat așa cum ți-au cerut propria conștiință și normele onestității”.

Sistemul de categorii al lui L. Kohlberg presupune că oamenii trec prin șase faze, într-o ordine fixă, și că ei nu sunt capabili să atingă ultima fază înainte de vârsta de 13 ani – în principal, datorită lipsurilor în dezvoltarea cognitivă, ce nu sunt depășite până la această vârstă. Totuși, mulți oameni nu ating niciodată cel mai înalt nivel de judecată morală. De fapt, L. Kohlberg sugerează că doar aproximativ 25% din adulți depășesc faza 4 a modelului său.

Cercetări amănunțite au arătat că fazele identificate de L. Kohlberg furnizează, în general, o reprezentare validă a dezvoltării morale. Dar, cercetările ridică, de asemenea, anumite probleme metodologice. O problemă majoră este că procedura lui Kohlberg măsoară judecățile morale, nu comportamentul. Deși teoria sa pare a fi un raport general corect al modului de dezvoltare a judecății morale, unele cercetări au concluzionat că aceste judecăți nu sunt întotdeauna legate de comportamentul moral (Snarey, 1985; Malinovski și Smith, 1985; Damon, 1988). Pe de altă parte, alți cercetători susțin existența relației dintre judecățile morale și comportament. De exemplu, un studiu afirmă că elevii cei mai înclinați spre a comite acte de nesupunere civilă au fost cei ale căror judecăți morale erau la cele mai înalte niveluri (Candee și Kohlberg, 1987). Totuși, dovezile în această privință sunt contradictorii; a ști să deosebești binele de rău nu înseamnă că vei acționa mereu conform judecăților noastre (Darley și Schultz, 1990; Denton și Krebs, 1990; Thoma, Rest și Davison, 1991).

D. Dezvoltarea psihosexuală – Sigmund Freud

Stadiile de dezvoltare psihosexuală descrise de S. Freud sunt următoarele: stadiul oral (între 0-1 an), stadiul anal (între 1-2 ani), stadiul falic (între 4-5/6 ani), perioada de latență (între 6-12 ani) și stadiul genital (după pubertate). S. Freud a fost preocupat, mai ales, de analiza și descrierea stagiilor pregenitale de dezvoltare, întrucât, consideră el, primii cinci ani de viață sunt esențiali în formarea personalității.

I.4. Laturile personalității

Parte componentă a teoriei trăsăturilor, viziunea europeană asupra structurii de personalitate cuprinde referiri și la laturile fundamentale, între care – în psihologia românească – se tratează: *latura dinamico-energetică* (temperamentul), *latura instrumental-operațională* (aptitudinile) și *latura relațional-valorică* (caracterul).

A. Studiul *temperamentului* pornește de la concepția tipologică ce se referă la clasificarea persoanelor în tipuri și la criteriile după care se efectuează aceasta. Potrivit acestei concepții, tipul este o asociere de trăsături pregnante, consistente și cu valoare semnificativă. Această concepție se află la intersecția dintre idiografic și nomotetic, urmărind selectarea unor trăsături comune proprii unei categorii de persoane, selectare bazată pe criterii valide. Se evită utilizarea unor criterii nesemnificative, recurgerea forțată la unele apropieri, dar și lărgirea nejustificată a structurii tipologice. Primele încercări de tipologizare aparțin medicilor Hipocrat și Galen, fără o fundamentare teoretică, dar bazate pe o bogată experiență medicală. De altfel, chiar denumirea celor patru tipuri temperamentale – *coleric, sangvin, flegmatic, melancolic* – provine de la viziunea lui Hipocrat cu privire la umorile organice (fierea galbenă, sânge, flegmă, fierea neagră). Literatura psihologică semnalează tipologiile constituționale bazate pe raporturi cantitative dintre diferite dimensiuni ale corpului. Principalele tipuri constituționale sunt: brevilin (cu dimensiuni orizontale accentuate), longilin (cu dimensiuni verticale accentuate) și tipul intermediar. Contribuții remarcabile în domeniul tipologiilor constituționale le-au avut E. Kretschmer (1921) care distinge tipurile: picnic (membre scurte, gât scurt, abdomen și torace bine dezvoltate), întâlnit și în cazul maniacilor depresivi; astenic-leptosom (membre lungi, gât mai lung, trunchi mai puțin dezvoltat), întâlnit și în cazul schizofrenicilor; atletic (torace și musculatură dezvoltată), întâlnit parțial și în cazul

epilepticilor; precum şi W. Scheldon (1927) care distinge tipul somatic-endomorf cu dezvoltare accentuată a viscerelor, având corespondent temperamental viscerotou (relaxat, comunicativ, dorinţă de confort); tipul mezomorf cu dezvoltarea sistemului osos şi muscular, având corespondent temperamentul somatoton (energic, dominator, curajos, agresiv) şi tipul ectomorf cu constituţie corporală astenică, având corespondent temperamentul cerebroton (reţinut, izolat, inhibat, încordat, meditativ). Autorii menţionaţi constată o anumită corspondenţă dintre constituţia corporală şi profilul psihiatric sau cel psihologic.

Alte cercetări au demonstrat relaţia dintre tipurile de activitate nervoasă superioară şi temperament, pornind de la teoria pavloviană. În această viziune s-au avut în vedere cele trei criterii de determinare a tipurilor de activitate nervoasă superioară, şi anume: forţa sau energia sistemului nervos pe baza căruia s-a determinat un tip puternic şi unul slab; echilibrul dintre excitaţie şi inhibiţie, de la care s-a determinat un tip echilibrat şi unul neechilibrat; mobilitatea proceselor nervoase, în funcţie de care avem un tip mobil şi unul inert. Din combinarea acestora au fost determinate tipurile fundamentale de activitate nervoasă superioară: a) tip puternic, neechilibrat care ar corela cu temperamentul coleric; b) tip puternic, echilibrat şi mobil, care conduce la temperamentul sangvin; c) tipul puternic, echilibrat, inert, egal cu temperamentul flegmatic; d) tipul slab care ne trimite la temperamentul melancolic.

Caracteristicile temperamentale pot fi rezumate astfel: colericul este reactiv, excitabil, schimbător, agresiv uneori, optimist; sangvinul este sociabil, săritor, vivace, cu spirit de grup, cu aptitudini de conducere, uneori superficial; flegmaticul este pasiv, grijuliu, îngândurat, paşnic, controlat, demn de încredere, temperat, calm; melancolicul este trist, anxios, rigid, sobru, pesimist, rezervat, nesociabil, liniştit.

H. Remplein (1965) realizează o amplă descriere a temperamentelor pornind de la o bivalenţă concomitentă a acestora, ceea ce face ca niciun temperament să nu poată fi privilegiat, prezentând şi manifestări avantajoase şi neavantajoase, ca de exemplu flegmaticul, care este echilibrat, calm, tolerant, răbdător, perseverent, cugetat, dar şi cu reactivitate redusă, cu adaptare scăzută, calculat peste măsură, monoton, pedant, comod.

O altă tipologie aparţine lui C.G. Jung, cu referire la firea umană: tipul extravert cu orientare predominantă spre lumea

exterioară, un tip perceptiv; tipul introvert, orientat cu precădere spre lumea interioară, spre sine, fiind un tip imaginativ. Între aceste extreme se află tipul intermediar sau ambivert.

H. Eysenck, pornind de la tipologia jungiană, la care adaugă şi criteriul nevrotismului sau al echilibrului afectiv (tip echilibrat *versus* tip neechilibrat afectiv) încearcă o mixare şi o corelaţie cu temperamentele clasice, după cum urmează: colericul este extravert şi neechilibrat afectiv; sangvinul este extravert şi echilibrat afectiv; flegmaticul este introvert şi echilibrat afectiv, iar melancolicul introvert şi neechilibrat afectiv.

Elementele definitorii în caracterizarea temperamentelor sunt:

a) temperamente pure nu există, predominând intermediarii aflaţi între temperamentele plasate în proximitate (între coleric şi sangvin, între sangvin şi flegmatic etc.);

b) din punctul de vedere al determinanţilor personalităţii (ereditate şi mediu), temperamentul este predominant ereditar;

c) temperamentul nu se schimbă, ci doar se maschează sub influenţa condiţiilor sociale sau a autocontrolului;

d) temperamentul exprimă latura comportamentală a personalităţii, fiind cea mai accesibilă observaţiei, în acest sens exprimând forma de manifestare a persoanei;

e) temperamentul nu se raportează la valoarea umană, deci nu se poate aprecia ca bun sau rău;

f) cunoaşterea temperamentului este necesară pentru orientarea şcolară şi profesională, fără însă a deveni criteriu de selecţie.

B. *Aptitudinile* constituie latura instrumental-operaţională a personalităţii şi reprezintă însuşirile psihice şi fizice relativ stabile care-i permit omului să efectueze cu succes anumite forme de activitate.

În esenţă, se aplică criteriul performanţial în analiza posibilităţilor de acţiune ale individului. În raport cu *deprinderea*, ca o componentă automatizată a activităţii prin care se realizează un rezultat de nivel mediu, obişnuit, putând fi obţinut de orice persoană, *aptitudinea* mijloceşte performanţa supramedie în activitate, fiind o însuşire deosebită, proprie numai anumitor persoane. Din punct de vedere al determinanţilor personalităţii, aptitudinea prezintă premise dispoziţionale, naturale, dar se dezvoltă numai în condiţii favorizante (contextul social şi activitate susţinută). Este vorba de un proces continuu care se desfăşoară între ereditar şi dobândit, în care

atitudinea pozitivă față de muncă mediază realizarea individuală, în timp ce atitudinea negativă față de muncă duce la ratare.

Talentul reprezintă o combinare originală de aptitudini ca o condiție asiguratorie pentru manifestarea activităților creative. Dacă această activitate creatoare capătă valoare istorico-socială, ea se fundamentează pe o formă superioară de dezvoltare și manifestare a aptitudinilor proprie omului de geniu. „Capul unui om de talent e ca o sală iluminată, cu pereți și oglinzi. De afară vin ideile, într-adevăr reci și indiferente – dar ce societate, ce petrecere găsesc!" (M. Eminescu). Caracteristicile principale ale aptitudinilor constau în aceea că de cele mai multe ori nu se manifestă singular, ci în complexe aptitudinale (vezi personalitățile renascentiste sau G. Enescu), apărând și fenomene compensatorii, care dezvăluie grade diferite de manifestare a nivelurilor aptitudinale, fără ca prin aceasta să fie prejudiciată structura integrală a omului de talent; talentul se fixează ca urmare a unei munci asidue corelată cu un puternic efort de voință. După M. Golu (2000) vorbim de aptitudini generale (acea aptitudine care este solicitată și care intervine în orice tip de activitate a omului sau în rezolvarea de sarcini) și aptitudini speciale (reprezintă structuri instrumentale ale personalității care asigură obținerea de performanțe deasupra mediei în anumite sfere particulare de activitate profesională).

Există atât modalități empirice, cât și modalități științifice de descoperire a aptitudinilor. Printre cele empirice menționăm: precocitatea, care după A. Roșca, poate fi aparentă sau falsă (urmare a educației sau a „dopării") și poate fi reală sau congenitală (care a făcut ca Mozart să compună la 5 ani, Hayden la 6 ani, Enescu la 10 ani etc.). Precocitatea, ca indiciu al aptitudinii, nu trebuie absolutizată; existând destule cazuri de talente târzii (Flaubert, Cervantes etc.). Interesul poate fi un simptom al înzestrării, deși, dacă o aptitudine specială atrage după sine și un interes cristalizat în domeniul concret de manifestare, invers lucrurile nu stau la fel, adică un interes aparte pentru o activitate (muzicală, picturală, sportivă) nu se însoțește cu necesitate și de o aptitudine corespunzătoare. Calitatea superioară a produsului activității (compuneri, rezolvări euristice de probleme etc.) reprezintă și ea tot o modalitate empirică de descoperire a aptitudinilor. Urmează ritmul evoluției talentului, de obicei accentuat și fără a sări stadii de dezvoltare (ci doar a le accelera; vezi copiii supradotați), factorul succes care însoțește, de obicei, performanța, dar nu întotdeauna, dezvăluind talent și nu întotdeauna odată cu dezvăluirea talentului (impresionismul în pictură obține succes cu mult timp după apariția sa).

Aptitudinile se clasifică în aptitudini simple-elementare, care se sprijină pe un tip omogen de operații (auz absolut, acuitate vizuală), și aptitudini complexe, bazate pe un proces de interacțiune, ele determinând stiluri. Există aptitudini complexe generale (inteligență, spirit de observație) și aptitudini complexe speciale (didactice, artistice). *Inteligența* – ca aptitudine complexă generală – prezintă structuri operaționale dotate cu calități de tipul complexității, flexibilității, fluidității, productivității, prin care se asigură eficiența conduitei. Astfel, inteligența este reprezentată ca un sistem de însușiri stabile propriu individului și care la om se manifestă ca un mod calitativ de activitate intelectuală evaluat după randamentul învățării, după ușurința și profunzimea înțelegerii, după modul de rezolvare a problemelor.

Cea de a treia latură a personalității este cea relațional-valorică – *caracterul*. Este relațională pentru că exprimă un complex de atitudini stabilizate față de realitate, fie ea din afara persoanei, fie față de propria persoană. Prin urmare, orice atitudine se manifestă constant și durabil în fapte de conduită, reprezentând prin aceasta caracterul relațional eu–celălalt. În ceea ce privește atributul valoric, persoana exprimă prin conduita adoptată valorile după care se conduce și chiar caracterul, ca latură de conținut al personalității, redă valoarea putându-se vorbi despre caracter bun sau rău.

În esență, caracterul este definit prin trăsături esențiale care se exprimă în activitate și manifestă o relativă stabilitate. De aceea, caracterul, spre deosebire de temperament care este extrem de accesibil, trebuie urmărit timp îndelungat pentru a putea deduce constanta comportamentală. Elementele sistemului caracterial sunt atitudinile, ca modalități relativ constante de raportare a persoanei față de alții și față de sine. Orice atitudine dispune de o componentă cognitivă, o componentă afectivă ce atrage după sine evaluarea, și de o componentă comportamentală, ca o cale de acțiune în raport cu obiectul atitudinii.

Caracteristicile principale ale caracterului se referă la considerarea acestuia ca instanță de control conștientă, ca expresie a conținutului și a valorii personalității, ca latură a personalității mai puțin condiționată ereditar și îndeosebi dobândită, fiind, prin urmare, disponibilă pentru formare și educare. În dependență de aceste caracteristici, sistemul de atitudini, propriu caracterului, devine un

sistem bipolar în care orice tip de atitudine poate traversa caracteristici specifice de la polul pozitiv la cel negativ, sau invers.

Principalele trăsături atitudinale ale caracterului sunt, pe de-o parte, trăsăturile derivate din orientarea persoanei (orientare față de alții – sociabilitate, sinceritate, corectitudine *versus* individualism, indiferență; orientare față de sine – modestie, demnitate *versus* îngâmfare, lașitate; orientare față de activitate – hărnicie, punctualitate *versus* neglijență, lene), iar, pe de altă parte, trăsături derivate din voința omului (fermitate, hotărâre, perseverență, curaj, spirit de inițiativă). Trăsăturile de caracter se formează și se organizează în structura de personalitate, fiind de aceea în atenția educatorilor.

Ca orice sistem, sistemul de personalitate se caracterizează prin integralitatea sa. Numai din considerente strict didactice sau datorită unor obiective precise de cercetare științifică, laturile personalității se „tratează” strict analitic. În realitate, între laturile personalității, ca elemente de sine stătătoare, în ansamblu se produc relații interacționale, de interinfluențare, de posibile compensări, de *feed-back* (efectul unei laturi asupra alteia resimțindu-se înapoi la sursă), dar prezentând o anume ierarhie în care caracterul domină asupra celorlalte două laturi, ca instanță de control, reglaj și valorificare. Relațiile dintre caracter, aptitudini și temperament se manifestă variat în conduita persoanei, putând căpăta unele aspecte, precum: temperamentul se reflectă în manifestarea trăsăturilor de caracter, astfel perseverența este pregnant avantajată de temperamentul flegmatic, iar spiritul de inițiativă mai ales de cel coleric și sangvin; pe de altă parte, caracterul influențează pozitiv sau negativ caracteristicile temperamentale (un coleric calat pe trăsături pozitive de caracter se manifestă activ, prin înfruntarea greutăților, prin trăsături volitive accentuate, tot așa cum un coleric calat pe trăsături negative de caracter se manifestă ca o persoană iritabilă, agresivă, nerăbdătoare, dominatoare etc.). Există o relație directă între caracter și aptitudini, caracterul punând în valoare capacitățile atunci când se produc atitudini pozitive față de sine și față de muncă, sau conducând la ratarea talentului când se produc atitudini negative față de muncă. Totodată, descoperirea unor aptitudini poate schimba și atitudinile față de anumite tipuri de activități (deja anumite aptitudini sportive descoperite la unii tineri a schimbat atitudinea părinților față de o astfel de „profesie”). În sfârșit, există o relație între temperament și aptitudini, în sensul că aptitudini de același fel pot să apară la orice temperament, iar influența temperamentului asupra valorificării

aptitudinale se exprimă nu în valoarea produsului realizat cu talent, ci în stilul de realizare a acestuia (mai ales în domeniul artistic).

În concluzie, sistemul de personalitate este unitar, compus din laturi relativ specifice aflate în interacțiune și ierarhizate, unde temperamentul este neutral, reprezentând forma de manifestare, caracterul definește valoarea personalității, conținutul acesteia, iar aptitudinile se investesc în activitate și se apreciază după rezultate.

I.5. Personalitatea individului și relațiile interpersonale

Așa cum am arătat anterior, personalitatea se caracterizează prin două trăsături fundamentale: prin stabilitate, ceea ce înseamnă o modalitate de exteriorizare și de trăire interioară relativ neschimbată în timp, și prin integrare, adică prin formarea unei unități și totalități psihice. Stabilitatea prezintă anumite limite, purtând numele de plasticitate și reprezentând posibilitatea de reorganizare a personalității, pentru ca persoana să poată face față unor schimbări capitale ale condițiilor de viață și să se adapteze la ele. Privită ca formă de organizare cu o anumită funcționalitate, ca sursă a unei dinamici, personalitatea este, în fond, așa cum s-a anticipat, o structură. În ciuda faptului că personalitatea se definește prin existența unei organizări stabile, prin consistență și nivel ridicat de integrare, ea nu își pierde atributul dinamicului.

Ea ne oferă permanent alături de un tablou al stărilor și un tablou al transformărilor, al proceselor care se desfășoară în forme și ritmuri diferite. Acestea sunt condiționate, pe de o parte, de interrelațiile și variațiile componentelor interne, iar pe de altă parte, de variabilitatea relațiilor omului cu ambianța, cu grupul și societatea. Corespunzător, putem vorbi de două planuri ale dinamicii personalității: unul individual și altul social.

În definirea personalității se apelează frecvent la formula *personalitatea este unică și nerepetabilă*. Iar atributul de individualitate, atașat personalității, accentuează această semnificație. Cea mai mare parte a cercetătorilor au pus în centrul atenției legătura dintre structura și convertirea acesteia în comportament, evidențiindu-se anumite proprietăți, trăsături, dinamici interne sau factori caracteristici care determină comportamentele individuale.

Grupul, societatea, reprezintă mediul specific de existență a personalității, cadrul natural de manifestare și realizare a ei.

Omul se defineşte pe sine ca personalitate în relaţiile cu ceilalţi semeni, cu societatea în ansamblul ei. Existenţa omului în lume nu este cea a sa individuală, ci şi a familiei sale, a clasei sale, a naţiunii sale. El trăieşte şi acţionează având conştiinţa apartenenţei la un grup. De la dinamica personalităţii în plan individual trebuie să se treacă şi la dinamica ei în plan social. Se observă, în urma măsurătorilor, diferenţe între datele măsurătorilor asupra proceselor psihice şi actelor comportamentale la indivizi luaţi izolat şi datele măsurătorilor aceloraşi variabile în cadrul social. În continuare, ca o consecinţă directă a celor detaliate până în momentul de faţă, dezbaterea problematicii personalităţii se va face într-un cadru mult mai restrâns, raportându-ne la specificarea subiectului lucrării de faţă.

I.6. Personalitatea sportivului de performanţă

Perspectiva constructivistă asupra personalităţii acordă un loc central în construirea personalităţii, semnificaţiei autoaprecierii şi autopercepţiei. Din acest punct de vedere, „materia primă" din care este construită personalitatea este considerată a fi comportamentul.

În acest sens, se consideră că eul propriu se construieşte prin confruntarea imaginilor celorlalţi despre sine, comparând această multitudine de euri manifestată prin roluri pe care le joacă individul în raport cu situaţia socială. Modelul operaţional al personalităţii permite explorarea devenirii personalităţii ca unitate, în zona de contact dintre subsistemul sinelui şi subsistemul grupului social de referinţă ce se află în permanenţă în relaţia cu socialul general.

Din perspectiva analizei concrete, personalitatea sportivului de performanţă ar putea fi exprimată prin notele valorice definitorii reflectate în individualitatea sportivului şi prin integrarea acestora în colectivitate.

M. Epuran ((2001) oferă o sinteză conceptuală a modalităţilor de definire a personalităţii şi stabileşte unele direcţii principale ale analizei personalităţii sportive, din diverse perspective:

a) estimarea eficienţei sociale a personalităţii (teoria identificării cu modelul personalităţii sportivului de performanţă);

b) structura internă a personalităţii – dispoziţii, impulsuri, tendinţe – realitate intrinsecă, existenţială;

c) perspectiva operaţionalistă – importanţa expresiilor comportamentale ale personalităţii la un moment dat;

d) analiza factorială – stabilirea relaţiilor dintre trăsăturile fundamentale ale personalităţii;

e) analiza structurală, factorială, cu accent pe latura organizării globale, ierarhizate şi integrative a personalităţii.

Personalitatea sportivului de performanţă necesită o abordare sistematică. Perspectiva interdisciplinară asupra personalităţii are în vedere abordarea acesteia ca o sinteză a generalului şi particularului, a individualului şi socialului, a experienţelor şi valorilor care definesc matricea raporturilor dintre factorii sociali, situaţionali, relaţional-grupali şi cei ai sinelui.

Oricum, „identitatea personalităţii sportivului de performanţă se deosebeşte de personalitatea în genere prin tipul specific al mediului sportiv şi al probei practicate cu un conţinut anume fizic şi psihic" (Niculescu, M., *Personalitatea sportivului de performanţă*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 2000, pag. 47) şi asta pentru că prin practicarea sportului, şi mai ales a sportului de performanţă, care înseamnă deopotrivă împliniri, victorii, realizări, aspiraţii, dar şi eşecuri, contradicţii, deznădejde, accidente inerente domeniului sportiv, personalitatea devine „o carte deschisă" antrenamentelor şi concursurilor, pregătirii fizice şi psihice şi competiţiilor. Aşa încât, sportivul de performanţă însumează în structura sa de personalitate ambiţia, rezistenţa psihică, încrederea în sine, organizarea, controlul, perseverenţa, motivaţia, spiritul de competiţie sau combativitatea, autocontrolul sau stăpânirea de sine, introversia şi extraversia, maturitatea/inteligenţa emoţională, empatia, dominanţa, toate acestea constituind, credem noi, trăsături ale personalităţii sportivului de performanţă (unele din aceste concepte le vom dezbate în capitolele ce urmează).

Întrebări de autoevaluare:

1. De ce personalitatea este considerată un sistem?
2. Care sunt relaţiile dintre laturile personalităţii?
3. Cărui temperament credeţi că aparţineţi? Argumentaţi!
4. În ce direcţii vă manifestaţi aptitudinile? Prin ce doveditţi?
5. Cum caracterizaţi un sportiv de performanţă?

II. IMAGINEA DE SINE

Concepte-cheie:

- **Imagine de sine**
- **Construcție subiectivă**
- **Eu-sine**
- **Încredere în sine**

II.1. Definire și caracterizare generală

Abordarea problematicii referitoare la *imaginea de sine* este de dată relativ recentă, aceasta fiind o structură psihică de ultim timp a psihologiei – una dintre marile tendințe ale psihologiei moderne. Premisele formării imaginii de sine – concept polisemantic – se regăsesc, însă, undeva în trecut. Omul nu este redus la ceea ce are ca dat biologic sau prescris social, ci poate ca, la nivel de percepție și acțiune, să se modifice datorită influențelor suferite.

Astfel, *imaginea de sine* reprezintă expresia concretizată a modului în care se vede pe sine însăși o persoană sau se reprezintă pe sine; se referă la perspectiva individuală asupra propriei personalități. Conform *Dicționarului de psihologie* (cood. U. Șchiopu, Editura Babel, București, 1997, pag. 354), imaginea de sine este „expresia concretizată a modului în care se «vede» o persoană oarecare. Reprezintă trăirea aspectului unificator de coeziune a personalității".

În psihologie, *sinele* este considerat ca principiu care exprimă unitatea persoanei, acea calitate de a fi ea însăși de-a lungul vieții sale. „Cunoașterea de sine este procesul de investigare a acestui principiu unitar, din dorința și nevoia omului de a conștientiza cât mai mult despre propria persoană și de a-și forma o concepție despre ea însăși. Ca atare, sinele devine obiect al cunoașterii" (Georgeta Dan-Spânoiu, 1980, pag. 7); prin cunoașterea de sine înțelegem autoreflectarea, cu scopul de a ne defini în primul rând trăsăturile esențiale.

Dar cum anume se formează imaginea de sine, care sunt elementele sau punctele de sprijin în formarea imaginii despre sine? Formarea *imaginii de sine* constă, în primul rând, într-o *construcție*

subiectivă și implică trei aspecte: a) măsura în care conduita și motivația influențează crearea imaginii de sine; b) elementele pe baza cărora se realizează percepția celorlalți; c) importanța părerii celorlalți în construcția acesteia;

În formarea *imaginii de sine* se parcurg mai multe etape:

- *Eul*, în viziunea propriei persoane care își realizează „autoportretul" din punctul de vedere al personalității în ansamblu. Eul reprezintă imaginea pe care noi o considerăm definitorie pentru personalitatea noastră. Ca o consecință a construcției propriei imagini de sine se formează și aprecierea asupra acesteia: pozitivă sau negativă.
- *Celălalt*, conștientizarea faptului că acesta realizează asupra noastră judecata ce are la bază modul în care persoana noastră este percepută. Imaginea de sine nu corespunde întotdeauna cu imaginea pe care cei din jur și-o formează despre noi (reprezentarea impresiilor pe care credem că le au alte persoane despre noi).
- *Reflecția eului* asupra imaginii de sine din perspectiva corespondenței sau necorespondenței între aceasta și judecata celuilalt. Așa cum am mai spus, această apreciere poate declanșa sentimente pozitive sau negative.

Totodată, aprecierea e dependentă de tipul de personalitate și are consecințe importante în privința integrării sociale.

Imaginea de sine se formează pe baza unor anumiți factori:

- ► raportarea persoanei la anumite grupuri sociale, precum familia, cercul de prieteni apropiați, grupul de muncă, grupul religios sau grupul organizației politice etc., aceste grupuri exercitând influențe diferite asupra imaginii de sine;
- ► pe baza teoriei cu privire la comparările sociale, deoarece oamenii tind să se compare cu cei asemănători lor din punct de vedere al imaginii.

Așadar, conceptul de imagine de sine poate fi definit și ca ansamblul reprezentărilor relative ale propriului corp, ansamblu caracterizat prin elaborare cognitivă, unitate și organizare. De ce? Întrucât imaginea de sine corespunde activității de organizare proprie individului, funcția ei fiind una adaptativă (de protecție, stabilizare, integrare și diferențiere). Asupra informației pe care o primim despre noi înșine începe să acționeze gândirea, construind „reprezentarea despre sine", după modelul reprezentării mediului înconjurător. Prin eforturi mai elaborate de abstractizare se ajunge la conceptul despre sine, un tip de imagine simbolică a ceea ce este omul. În cazul

autocunoașterii, aceste procese prezintă complicații mai mari decât atunci când reflectăm realitatea din afară. Aceasta nu înseamnă că individul, conform acestor reprezentări, se apără de realitatea obiectivă. El nu o percepe idealist, ci acceptabil. Elaborând percepții și trăiri relative cu privire la corpul său, individul se adaptează la realitatea fizică și socială prin adevărate „strategii personale". Este știut că faptele care se repetă capătă consistență și se sistematizează în modele de acțiuni, de idei, de atitudini, constituind trăsăturile caracteristice pentru felul nostru de a acționa, de a gândi, de a fi.

Așa cum am precizat anterior, imaginea de sine exprimă reprezentările pe care o persoană și le face despre sine, reprezintă trăirea unificatoare și condensată despre sine a tuturor forțelor, stărilor și dispozițiilor personalității, respectiv semnifică felul în care mă văd *Eu* comparativ cu *ceilalți*, ce gândesc despre mine ca existență individuală, cum mă evaluez, cum mă percep în prezența fizică și cum îmi simt interiorul propriei ființe, ce loc îmi acord în relație cu ceilalți și în raport cu ei. Imaginea de sine se constituie, așadar, într-un construct mintal complex, care se elaborează treptat în cursul evoluției ontogenetice a individului, în paralel și în strânsă interacțiune cu elaborarea conștiinței lumii obiective, printr-un lung șir de procese și operații de comparație, clasificare-ierarhizare, generalizare-integrare (M. Golu, 1993).

Omul se percepe pe sine însuși, se autoanalizează și se autointerpretează mai întâi ca realitate fizică, formându-și o imagine despre Eul fizic, iar apoi se percepe, se autoanalizează și se autointerpretează ca realitate psihosocială, sub aspectul posibilităților, capacităților, aptitudinilor și trăsăturilor caracteriale, formându-și, de asemenea, o imagine despre Eul său psihic, spiritual, despre status-ul său social.

De cele mai multe ori, imaginea pe care Eul și-o face despre propriul sine se identifică cu senzația globală de „trăire simțită și reflectată" specifică sinelui profund, ale cărei rădăcini se află în adâncul ființei psihobiologice a personalității. Cel mai adesea, aceasta se prezintă ca o stare latentă de conștiență indefinită despre propria ființă și identitate, formată din informațiile ascendente venite concentric din „mediul de viață" (intern și extern) care apoi sunt gândite, prelucrate și evaluate la nivelul cunoștinței.

Aceasta este o imagine statică, oarecum vagă, ca o structură de fond legată de resursele psihoenergetice și constituționale ale organismului, care se infuzează în întreaga personalitate, conturându-i

structurile, pentru ca apoi să-i traseze cadrele majore de identificare. Însă, imaginea de sine este în același timp congruentă funcționării personalității, ceea ce înseamnă că are și o latură funcțională, operațională, orientată spre anumite finalități adaptive.

Imaginea de sine este situată între Sine și Eu, fără a fi strict delimitată de aceste instanțe, și se află într-o permanentă mișcare și transformare; este puternic determinată social și temporal; geneza sa se desăvârșește odată cu Eul, fiind continuă, actuală și congruentă devenirii persoanei pe care o exprimă comportamental.

Sinele, Eul și *imaginea de sine* dețin *un rol excepțional în cunoașterea propriei personalități*, contribuie la conștientizarea sentimentelor de apartenență ale sinelui prin identificare, la maturizarea și cristalizarea conștiinței de sine, precum și la conștientizarea Eului.

Conținutul *imaginii de sine* este format din totalitatea informațiilor, mesajelor și simbolurilor legate de interioritatea ființei și recepționate de la senzații, percepții, reprezentări, trăiri, reflexii, gânduri și, în general, de la tot ceea ce prezintă interes pentru propria persoană.

Conform abordării cibernetice, din punct de vedere direcțional sau vectorial, imaginea de sine prezintă trei fațete interconectate:

1) fațeta „așa cum se percepe și se apreciază subiectul la un moment dat"; aceasta se include ca o verigă mediatoare în organizarea și desfășurarea comportamentului situațional curent, participând nemijlocit la formularea scopurilor și alegerea mijloacelor;
2) fațeta „așa cum crede subiectul că este perceput de alții";
3) fațeta „așa cum ar vrea subiectul să fie".

Fiecare dintre aceste fațete îndeplinește o funcție reglatoare specifică în organizarea și desfășurarea comportamentului, introducând medierile sale în raportul dintre solicitările interne și cele externe.

Imaginea de sine dispune de un sistem propriu, specific și individual de etalonare, valori și criterii de referință la care se raportează și în funcție de care își orientează percepțiile evaluative, ceea ce-i conferă nota distinctă personalității. Imaginile de sine sunt diversificate în plan subiectiv și intersubiectiv și funcționează după reguli și legități individuale stabilite în acord cu valorile și criteriile de referință dominante ale personalității, cele mai apropiate de motivațiile, trebuințele și proiecțiile proprii sinelui.

Imaginea de sine este inclusă încă de la început ca factor mediator principal între stările interne de necesitate (motivaţie) şi sistemul solicitărilor externe. Modul de raportare a individului la realitate şi gradul de veridicitate şi adecvare a opţiunilor, hotărârilor, acţiunilor, va depinde nemijlocit de calitatea imaginii de sine.

II.2. Problematica imaginii de sine şi importanţa ei în activitatea sportivă

Din punct de vedere al *sociopsihologiei sportului*, imaginea de sine este văzută ca un ansamblu de reprezentări şi convingeri, aspiraţii şi evaluări ale individului cu privire la propria persoană. Un succes sau un eşec sportiv poate amplasa sportivul la un alt nivel de încredere în forţele sale pentru perioada următoare. De exemplu, specialiştii din domeniul psihologiei sportului arată că, în activitatea sportivă, succesul contribuie la ridicarea imaginii de sine pe toate planurile (corporal, social, valoric), inclusiv în ceea ce priveşte autoaprecierea unor particularităţi ale personalităţii sportivului.

În activitatea sportivă, conceptului de imagine de sine i se descriu două dimensiuni principale din analiza cărora pot fi uşor surprinse aspectele construirii *imaginii de sine*:

► Dimensiunea fizică (imaginea corporală).

► Dimensiunea psihosocială (imaginea de sine).

Dimensiunea fizică a imaginii de sine se diferenţiază în imaginea spaţială a corpului, care include proprietăţile fizice şi spaţiale (estimarea distanţelor şi proporţiilor, orientarea spaţială); şi în imaginea afectivă a corpului, ce cuprinde percepţiile, reprezentările, sentimentele, emoţiile elaborate pornind de la propriul corp prin raportare la norme.

Majoritatea antrenorilor specifică multidimensionalitatea conceptului de imagine de sine, renunţând astfel la o determinare precisă. Începuturile cercetărilor asupra sinelui se suprapun cu cele ale cercetării personalităţii şi conştiinţei.

În termenii psihologiei umaniste, imaginea de sine reprezintă partea centrală a organizării Eului, care, la rândul său, este considerat principala structură a psihicului. Acceptarea de sine poate reprezenta ceea ce simte individul despre felul în care se consideră a fi. Imaginea de sine exprimată în termenii dorinţei constituie eul ideal (imaginea de sine ideală este baza autorealizării în viaţă, în profesie, forţa vitală pentru îndeplinirea cu succes a scopurilor proiectate), iar discrepanţa

dintre imaginea de sine reală şi eul ideal face ca adaptarea personală să sufere.

Totodată, în structura imaginii de sine sunt incluse două categorii de elemente: *a*) reprezentările corporal-dinamice; *b*) reprezentările propriilor posibilităţi de acţiune. În cadrul acestora din urmă se consideră a fi înglobate şi reprezentările cu privire la rol (funcţie şi statut) social. Astfel, unii autori sunt de părere că modul în care fiecare persoană evaluează raportul de forţă dintre sine şi evenimentele lumii înconjurătoare, reprezintă *încrederea în sine*, care ţine de structura personalităţii; aceasta nu este o caracteristică izolată a sportivului, ci se încadrează într-o structură psihologică mai largă – imaginea de sine – a cărei construire începe prin formarea reprezentărilor despre propriul corp.

În activitatea sportivă, considerată ca fiind o activitate de pregătire şi de formare a personalităţii sportivului, lupta competiţională este văzută ca o confruntare între două sau mai multe personalităţi. Aceasta pune în joc, prin riscul competiţional, imaginea de sine, prestigiul şi încrederea în sine.

Încrederea în sine are o importanţă deosebită în cucerirea statutului de sportiv de performanţă. Specialiştii în domeniu sunt de părere că performanţa sportivă apare odată cu obţinerea victoriilor.

O serie de cercetări efectuate pe sportivi şi nesportivi au pus în evidenţă faptul că imaginea de sine este mai bună la sportivi decât la nesportivi, şi este firesc să fie aşa, deoarece statutul social ridicat de care se bucură sportivii de performanţă îi face pe aceştia să fie mai degajaţi şi mai siguri de sine în diferite situaţii sociale. După părerea I. Holdevici (1993), la sportivii de performanţă este de dorit să se formeze o imagine de sine puţin mai ridicată decât cea obiectivă, deoarece o astfel de imagine trage după sine performanţa.

În concluzie, imaginea de sine se caracterizează prin dinamică în timp, atât ca structură, cât şi ca profunzime, având în vedere multiplele şi variatele influenţe sociale, iar formarea imaginii despre sine este determinată de comparaţia cu alţii, aprecierile, analizele critice ale acţiunilor şi rezultatelor, dar şi de un anume model ales, după care urmăreşte să-şi modifice imaginea de sine. Datorită faptului că în formarea imaginii de sine reprezentările constituie, după unii autori, elemente ale acesteia, s-a considerat că reprezentările mişcărilor au o importanţă deosebită în activitatea sportivă, deoarece acestea favorizează execuţia şi învăţarea actelor motrice. Astfel, reprezentările ideomotorii ajută la formarea conştiinţei de sine a

sportivilor care contribuie prin autocunoaştere la aprecierea posibilităţii efectuării unui exerciţiu dificil. Un alt aspect al reprezentărilor îl reprezintă caracterul dinamic şi stadial înţeles ca o trecere de la reprezentările cu caracter intensiv, nediferenţiat, la reprezentările generalizate

În cristalizarea imaginii de sine un rol extrem de important îl are şi nivelul performanţelor fizice, care prin intermediul reprezentărilor corporal-dinamice influenţează reprezentările asupra rolului social. În activitatea sportivă aceste tipuri de reprezentări reacţionează puternic. Practicarea sportului permite formarea unor reprezentări corporal-dinamice, care se perfecţionează continuu prin antrenament şi oferă sportivului posibilitatea de a-şi îmbunătăţi imaginea de sine prin afirmare, în confruntarea cu ceilalţi. Nivelul de dezvoltare al reprezentărilor corporal-dinamice este condiţionat de o bună dezvoltare a reprezentărilor kinestezice, a memoriei mişcărilor, a capacităţii de anticipare a efectelor propriilor acţiuni, precum şi de evaluarea forţei şi preciziei necesare realizării anumitor elemente.

Ca şi concept general, imaginea de sine reprezintă o structură cu identitate proprie a personalităţii umane. Aşadar, personalitatea în sine reprezintă cadrul general de manifestare a imaginii de sine. Referindu-ne strict la personalitatea sportivului de performanţă putem spune că imaginea de sine a acestuia îmbracă diferite tipuri de manifestare, denumite şi stiluri, fapt ce cuprinde nota de originalitate proprie fiecărui individ. Astfel, putem discuta despre:

1. **Stilul expresiv** – este factorul psihologic care descrie o dimensiune ce variază între caracter liniştit şi rezervat şi caracter entuziast şi orientat spre lumea exterioară;

2. Stilul interpersonal – este factorul psihologic care are ca poli încăpăţânarea şi distanţarea, respectiv căldura şi receptivitatea;

3. **Stilul** de muncă – factorul psihologic numit *activism* arată felul în care sportivul se concentrează asupra sarcinilor şi modul în care îşi îndeplineşte responsabilităţile;

4. Stilul emoţional – este factorul psihologic care descrie temperamentul şi rezistenţa la stres;

5. **Stilul** intelectual – este factorul psihologic care variază între un pol organizat spre tradiţie şi simplitate, în contrast cu spiritul inovator şi complexitate.

II.3. Rolul succesului şi al eşecului în formarea imaginii de sine la sportivii de performanţă

Prin imaginea de sine se înţelege ceea ce sportivul poate sau nu poate să realizeze. Dacă în urma aplicării unor teste psihologice se înregistrează un nivel mare al imaginii de sine, atunci aceasta va extinde şi „zona posibilului". Astfel, dezvoltarea unei imagini de sine adecvate, realiste pare să confere sportivului noi aptitudini şi, practic, să transforme eşecul în succes.

Imaginea de sine poate fi modificată şi prin experienţă, nu doar prin intelect. Încrederea în sine este o consecinţă şi a „experimentării", nu doar a asimilărilor intelectuale. Experimentarea succesului, imaginată în amănunt, este suficientă pentru îmbunătăţirea performanţei sportive, deoarece sistemul nervos nu sesizează diferenţa dintre experienţă reală şi experienţă imaginară.

Construirea unei imagini de sine adecvate implică un proces de lungă durată, însă ameliorarea imaginii de sine poate apărea într-un timp relativ scurt. Noţiunea de succes se referă la performanţele obţinute de sportivi şi este definită ca „împlinirea unui scop vizat". Imaginea de sine reprezintă o structură cheie şi în obţinerea performanţei sportive.

Înţelegerea imaginii de sine ar putea însemna totodată şi înţelegerea diferenţei dintre eşec şi succes, ceea ce ar oferi posibilitatea remodelării unei cariere greşite. Se poate construi astfel, mental, o imagine de sine. Atunci când o idee sau o convingere despre propria persoană intră în filmul psihic al sportivului, aceasta devine adevărată într-un mod automat. Validitatea ei nu este pusă la îndoială şi se acţionează conform acesteia, ca şi cum ar fi fost reală. Imaginea de sine, de exemplu în cazul fotbaliştilor profesionişti, reprezintă o premisă pe baza căreia se construieşte întreaga lor personalitate, comportamentul şi chiar o parte a realizării sportive. Astfel, experienţele trecute par să verifice şi să întărească imaginea de sine, ajungându-se la un cerc vicios din care nu se mai poate ieşi. Personalitatea este concepută şi ca un sistem de idei consecvente între ele. Dacă acestea nu par a fi consecvente, ele sunt respinse sau nu sunt respectate. *Imaginea de sine reprezintă astfel baza pe care se construieşte întreaga personalitate a sportivului*, aflându-se în centrul sistemului de idei despre sine.

O imagine de sine inadecvată corespunde identificării cu greşelile şi eşecurile. Atât în cazul eşecurilor, cât şi în cel al succeselor, factorul determinant îl constituie imaginea despre sine

adecvată şi realistă care trebuie acceptată. Sportivul trebuie să-şi cunoască atât punctele tari, cât şi punctele slabe.

O imagine de sine constantă trebuie să realizeze un echilibru între cei doi poli, respectiv succesul şi eşecul sportiv. La majoritatea sportivilor, imaginea de sine nu apare doar ca o reţea de caracteristici, consistentă şi structurată logic, ci şi ca o reţea relativ continuă şi stabilă. Majoritatea sportivilor au tendinţa de a-şi apăra imaginea de sine, conştient sau inconştient. Există însă şi tendinţa contrară: respingerea imaginii despre sine (autoculpabilitatea, autoridiculizarea sau, pe celălalt palier, autodepăşirea). Această tendinţă apare atunci când sportivul a făcut erori, a eşuat şi a ajuns la pierderea sau diminuarea respectului faţă de sine. Aceste stări sunt temporare, deoarece tendinţa dominantă este de valorizare a propriei persoane şi de a se considera la înălţimea valorilor. Pentru psihic doar o echilibrare a valorilor este sănătoasă, funcţionarea lui normală implicând echilibrul între polii extremi.

Cunoscut fiind faptul că subconştientul funcţionează ca un servomecanism pentru atingerea unui anumit scop, s-a identificat mecanismul interior de obţinere a succesului – demers iniţiat din necesitatea includerii lui în metoda de activare şi stimulare a performanţei sportive. Dacă subconştientului i se oferă un „scop de succes", atunci el va funcţiona ca un „mecanism al succesului" (scopul este reprezentat aici de imagini mentale create cu ajutorul imaginaţiei). Pentru a se putea face trecerea de la vechea imagine despre sine la noua imagine despre sine este indicat să se deruleze reprezentările mentale ca într-un film psihic imaginar, aşa cum ar dori sportivul să fie. Scopul este acela de a descoperi sinele ideal şi de a adapta imaginea de sine a sportivului la obiectivele propuse.

În *anexele* lucrării de faţă prezentăm, printr-o cercetare concretă realizată de noi, importanţa imaginii de sine în actul sportiv, întrucât am realizat că un astfel de subiect este de mare actualitate şi poate stârni interes din partea persoanelor implicate în activitatea sportivă.

II.4. Rolul încrederii în sine pentru performanţa sportivului

Încrederea în sine reprezintă expresia stimei de sine, credinţa în capacitatea proprie de a deveni din ce în ce mai bun, mai competent. Marea majoritate a sportivilor consideră că încrederea în sine este cheia succesului pentru câştig. În sportul american, de exemplu, s-a încetăţenit credinţa că sportivii trebuie întotdeauna să fie convinşi că vor câştiga. Dar, adevărata încredere în sine se exprimă printr-o perspectivă realistă asupra şanselor de a obţine succesul. Îndrăzneala,

curajul dârz şi prudent, sincer şi modest, vin din încrederea celui care ştie că poartă în sine şi cu sine o forţă interioară autentică, reală, cu care câştigă în faţa oricărei slăbiciuni a adversarului. Încrederea în sine nu apare ad-hoc, ci este rodul unei neobosite activităţi susţinute. Cu alte cuvinte, încrederea în sine nu are nicio legătură cu ceea ce sportivul speră că va reuşi, ci cu ceea ce acesta se aşteaptă că va reuşi, la modul realist, cu credinţa sa intimă şi convingerea raţională în ceea ce este în stare să facă şi să obţină.

Aşa încât, vorbim de sportivi cu un *nivel optim la încrederii în sine*, care îşi fixează obiective realiste, ţinând cont de propriile lor abilităţi şi competenţe, prin prisma unei cunoaşteri de sine adecvate. Aceasta reprezintă o calitate personală absolut necesară, nu însă şi suficientă pentru atingerea performanţei sportive. La aceasta se adaugă şi însuşirea cunoştinţelor teoretice şi tehnice fizice, tehnico-tactice şi metodologice caracteristice disciplinei sportive practicate. „Încrederea în sine şi competenţa trebuie să se dezvolte împreună şi în strânsă legătură una cu alta. În absenţa unei competenţe reale, nu se poate vorbi decât de o falsă încredere în sine" (***Ministerul Tineretului şi Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, *Ghidul antrenorului în psihologia sportului*, Ghid de psihologia sportului pentru antrenori şi sportivi 413-418, Bucureşti, 1999, pag. 330).

Sportivul ce prezintă un *nivel redus al încrederii în sine* resimte eşecul la cote înalte şi se demobilizează uşor, creându-şi frecvente imagini negative despre sine. Dar şi încrederea în sine exagerată pe care o poate afişa un sportiv sau sportivii care, în sinea lor sunt îngrijoraţi de rezultatele pe care le vor obţine sunt tot forme ale *falsei încrederi în sine*.

În acest context, încrederea în sine reprezintă încrederea în capacitatea fiecărui sportiv de a deveni mai competent, atât din punct de vedere fizic, cât şi psihologic.

Întrebări de autoevaluare:

1. Definiţi imaginea de sine şi analizaţi rolul acesteia în activitatea sportivă.

2. Analizaţi rolul succesului şi al eşecului în formarea imaginii de sine la sportivii de performanţă.

3. Este adevărat că încrederea în sine reprezintă credinţa în capacitatea proprie de a deveni din ce în ce mai bun, mai competent? Argumentaţi răspunsul.

III. MOTIVAȚIA ȘI AFECTIVITATEA

Concepte-cheie:

- **Motivație**
- **Stimul intern-extern**
- **Motiv**
- **Optim motivațional**
- **Performanță**
- **Trăire afectivă**
- **Disciplină sportivă**
- **Emoție**

III.1. Ce este motivația? Delimitări conceptuale

Motivația reprezintă totalitatea mobilurilor interne ale conduitei, fie că sunt înnăscute sau dobândite, conștiente sau nu, simple trebuințe fiziologice sau idealuri abstracte și prezintă un caracter predispozant. Astfel, persoane cu motivații diferite în situații externe identice vor avea manifestări diferite, după cum și aceeași persoană poate să aibă o conduită diferită în situații identice, în funcție de starea sa internă actuală, de orientarea pregătitoare.

Starea motivațională trebuie înțeleasă prin prisma relației extern-intern. Inițial, stimulările externe, care au acționat repetat asupra individului, satisfăcându-i anumite cerințe autoreglatorii, au fost interiorizate și transformate în condiții interne. În acest sens, motivația poate fi înțeleasă și ca un model subiectiv al cauzalității obiective, cauzalitate reprodusă psihic, acumulată în timp, transformată și transferată prin învățare și educație în achiziție internă a persoanei (P. Golu, 1993).

La baza motivației se pare că stă un principiu din biologie, și anume *principiul homeostaziei*. Potrivit acestuia, organismele tind să-și mențină aceeași stare, un echilibru relativ constant, oricare ar fi modificările mediului. Dacă acest echilibru este perturbat, atunci individul (ființa vie) reacționează pentru a-l restabili. În plan psihic, dezechilibrele se traduc prin apariția unei trebuințe (de apă, de hrană,

de căldură etc.). Este vorba despre o trăire a unei stări de dezechilibru, provocată, de obicei, de o lipsă. Trebuințele au fie o cauză nativă, fie apar în cursul existenței (de exemplu, nevoia de a fuma) ca rod al experienței, al culturii și civilizației. Cu alte cuvinte, în cazul proceselor motivaționale apare conceptul de stimul intern, care semnalează existența unui dezechilibru al gradului de satisfacere/nesatisfacere a unei nevoi. Dacă conținutul reflectoriu al proceselor cognitive este imaginea sau cuvântul, al proceselor afective este trăirea, în ceea ce privește nivelul motivației acesta se reflectă prin anumite tendințe, impulsuri orientate către obiectul sau situația care readuc echilibrul.

Este adevărat însă că ipoteza conform căreia motivele n-ar avea sursa într-un deficit, nu se verifică în toate cazurile. De exemplu, la copiii foarte mici apare – pe lângă motive legate de foame, sete, de nevoia de ocrotire și atașament – și un activism fără rădăcini homeostatice, cum ar fi tendința de a cunoaște și de a explora mediul înconjurător, impulsul de a manipula obiectele, tendința de influențare creatoare a mediului. Acest lucru este efectul unui surplus de energie, nu al unui deficit.

Au existat numeroase încercări de a grupa principalele motive în câteva direcții esențiale. Ed. Spranger, filosof german, a descris în prima jumătate a secolului al XX-lea, ceea ce el a numit *Lebensformen* (forme de existență), subliniind motivațiile dominante ce se pot constata:

– tipul teoretic (preocupat de cunoașterea adevărului, de studierea științei, filosofiei);

– tipul economic (preocupat mai ales de bani, de avere);

– tipul estetic (preocupat de frumos în natură și artă);

– tipul social (sociabil, preocupat de soarta celor din jurul său);

– tipul politic (preocupat de putere, având tendința de a-i domina pe ceilalți);

– tipul religios (preocupat de Absolut, de ceea ce depășește posibilitățile cunoașterii umane).

Această clasificare a avut un mare ecou în epocă, inspirându-l chiar și pe G. Allport, care, împreună cu P. Vernon și G. Lindzen, a elaborat un chestionar în care se urmărea stabilirea ponderii celor 6 valori (aspirații fundamentale) la o persoană. S-a observat, astfel, că tipologia Spranger este eficientă pentru persoanele cu un înalt nivel de educație și experiență, neglijând valorile „pur senzuale", fiind din această cauză incompletă.

III.2. Componența motivației și funcțiile ei

Date fiind raporturile foarte diverse ale subiectului cu realitatea înconjurătoare, precum și evoluția în timp a individului uman, gama nevoilor se diferențiază, iar nivelele de complexitate în evoluția individului se diversifică, ajungându-se la o structură motivațională complexă, organizată ierarhic, cu componente comune lumii animale, dar și specifice doar omului.

Factorii componenți ai motivației (după B. Zörgö), ca fenomene bazale ale motivației sunt: trebuințele, impulsurile, intențiile, valențele și tendințele.

Trebuințele reprezintă sursa primară a acțiunii. Se nasc în urma apariției unui dezechilibru în funcționarea organismului sau, altfel spus, reprezintă acele structuri motivaționale care semnalizează un dezechilibru în satisfacerea unor nevoi. Sunt procese pulsionale fundamentale ce semnalizează perturbări de tipul privațiunilor sau exceselor intervenite în sistemul organismului sau de personalitate. Vorbim astfel de *teoria educației funcționale*, potrivit căreia reacția organismului la o excitație (un obiect oarecare) depinde nu atât de intensitatea acesteia, cât de trebuința pe care organismul o manifestă. Obiectele care nu ne fac trebuință, nu ne atrag în mod special atenția, ceea ce înseamnă că trebuința reprezintă motivul conduitei noastre, cauza activității.

Alături de trebuințe se dezvoltă *impulsurile*, care sunt trebuințe aflate în stare de excitabilitate accentuată, un imbold spre acțiune; *intențiile*, cu implicări subiective în acțiune; reprezintă o impulsionare cu ajutorul sistemului verbal; *valențele*, ca orientări afective spre anumite rezultate, nu reprezintă o anumită funcție interioară a organismului, ci calitatea obiectelor prin care se satisfac trebuințele, exprimă trăirea corespondenței dintre proprietățile obiectului și conținutul trebuințelor, și anume, dacă trebuința este slabă acțiunea va fi declanșată de un obiect cu valență mare și invers; *tendințele* – ca expresie a orientării acțiunii într-un anumit sens, manifestate în funcție de trebuințe, impulsuri și valențe.

Trebuințele se caracterizează prin aceea că au un conținut concret, sunt trebuințe față de ceva, dobândindu-și conținutul concret în funcție de condițiile și felul cum sunt satisfăcute; au un caracter ciclic, având proprietatea de a apărea, și îmbogățindu-și astfel

conținutul, iar dezvoltarea trebuințelor se face atât prin schimbarea sferei de obiecte care le satisfac, cât și a modalităților de satisfacere.

Există mai multe tipuri de *clasificări ale trebuințelor*, și anume:

a) în funcție de geneză și conținut distingem *trebuințe primare* (care sunt înnăscute și asigură integritatea fizică a organismului: biologice – foame; fiziologice – mișcare) și *secundare* (care sunt formate în decursul vieții și au rol în asigurarea integrității psihice și sociale a individului: materiale – confort, spirituale – cunoaștere, sociale – comunicare);

b) în funcție de origine vorbim de *trebuințe derivate* ce iau naștere din modalități de satisfacere a altor trebuințe și de *trebuințe independente*;

c) există trebuințe specifice și trebuințe generale.

În sfârșit, A. Maslow (1968) realizează o clasificare a trebuințelor sub formă de piramidă, pornind de la aprecierea locului și importanței conținutului motivului în structura personalității; de la bază spre vârful piramidei identificăm: trebuințele *fiziologice* (de hrană, adăpost, repaus, sexualitate), a căror satisfacere asigură conservarea și sănătatea; trebuințele de *securitate* (de echilibru emoțional, de perseverare împotriva primejdiilor, pentru asigurarea condițiilor de muncă și de viață); trebuințele *sociale* (corespunzând celor de afiliere, de identificare cu alții, de apartenență la familie, grup, comunitate culturală); trebuințe de relație (legate de trebuința stimei față de sine și de alte persoane, de reputație și prestigiu, de a se bucura de considerație și de a participa la decizii); trebuințe *cognitive* (sau necesitatea de a ști, a înțelege, a descoperi, a inventa); trebuințe *estetice* (de frumos, simetrie, puritate); trebuința de *realizare/autorealizare*, exprimând concordanța între cunoaștere, simetrie și acțiune ca expresie a integrării personalității; trebuințe *ale Eului* (de autorespect și autoprețuire, de autoconservare, de identitate, de statut și prestigiu).

Autorul fixează și unele legi raportate la acest fenomen motivațional, după cum urmează: o trebuință este cu atât mai improbabilă cu cât este mai continuu satisfăcută; o trebuință nu apare ca motivație decât dacă cea anterioară a fost satisfăcută; apariția unei trebuințe noi după satisfacerea alteia, anterioare, vechi nu se realizează brusc, ci gradual; cu cât o trebuință se află mai spre vârful piramidei, cu atât este mai specific umană.

Trebuința de autorealizare, caracterizată în general ca dorința de a obține un succes, o performanță într-o acțiune apreciată social a fost mult studiată de McClelland și J. Atkinson, care presupuneau că ea se

manifestă îndeosebi când individul știe că acțiunile sale vor fi apreciate cu ajutorul unui standard de realizare, iar rezultatul acțiunii sale va fi supus unei aprecieri. Această trebuință de succes depinde nu numai de motivarea persoanei, ci și de atractivitatea performanței (eventuală recompensă la care se adaugă probabilitatea reușitei). Autorii au conceput și o formulă în acest sens:

$$Tr = Mr \times Pr \times At,$$

unde Tr = tendință de realizare;

Mr = mărimea impulsului de realizare prezent la persoane în diferite situații;

Pr = probabilitatea statistică de realizare și

At = atractivitatea rezultatului.

Alte fenomene motivaționale: *Motivul* este mobilul intern al activității, care îndeamnă persoana să acționeze într-un anume fel. Orice act de cunoaștere, afectiv sau comportamental are la bază un motiv. Acesta reprezintă transpunerea în plan subiectiv a stărilor de necesitate, mobilul care susține energetic și orientează acțiunea. Există motive cognitive, sociale, inferioare și superioare, conflictuale, cum există și constelații de motive.

Subordonat motivului este *scopul* ce reprezintă obiectivul anticipat al acțiunii, derivând din corelarea trebuinței cu obiectul satisfacerii ei. Scopurile puternice întăresc motivația; există situații când un motiv poate fi realizat prin acțiuni și scopuri diferite, după cum scopuri unice pot avea motive diferite.

Interesul este orientarea activă și durabilă a persoanei spre anumite lucruri sau fenomene, spre anumite domenii de activitate. Implică organizare, conștiință, eficiență, cuprinzând în structura lor elemente cognitive, afective, volitive (cunoștințe, plăcere, perseverență); sunt orientări clare, relativ stabile, motivate către un obiect, persoană, activitate. Nu orice orientare este un interes, ci doar cea constantă, care izvorăște dintr-o motivație de natură cognitivă sau afectivă, existând și orientări conjuncturale. Interesele fi generale și personale, pozitive și negative, profesionale și de timp liber, creative, tehnice, științifice, artistice, sportive etc.; ele reprezintă un simptom al prezenței unor însușiri aptitudinale.

Convingerile sunt idei a căror valoare de adevăr este dovedită și la care subiectul aderă; sunt adânc implantate în structura de

personalitate, puternic trăite afectiv, constant promovate și apărate (idei-forță), acționează chiar împotriva instinctului de conservare. Convingerile se pot referi la planul cunoașterii, la planul afectiv, cu toate variantele sale morale, estetice, religioase, politice, astfel încât putem vorbi de convingeri științifice, morale etc. Prin convingeri se modifică atitudinea sau comportamentul și, spre deosebire de un comportament format în absența convingerilor, comportamentul care are la bază o convingere reprezintă o forță a individului și a grupului, fiind stabil, determinându-l pe individ să acționeze pentru a-și atinge scopurile incluse în convingerile sale.

Idealurile reprezintă proiecții ale persoanei în sisteme de imagini și idei, construcții în plan mental, care-i ghidează existența. În structura idealului se include semnificația vieții (direcția de orientare a persoanei), scopul vieții (prefigurarea destinului), modelul de viață (eul ideal). Așa se explică de ce idealurile se asociază cu visul de perspectivă, ca formă a imaginației creatoare.

În baza idealurilor se formează *aspirațiile*, care exprimă nu ceea ce este, ci ceea ce dorește, încearcă sau caută să fie un individ.

Concepția despre lume și viață constituie un fenomen motivațional cognitiv-valoric de mare generalitate, cuprinzând păreri, idei și teorii despre om, natură, societate, reunind cognitivul cu valoricul și împlinindu-se în acțiune. Convingerile, idealurile și concepția reprezintă complexul motivațional de prim ordin al personalității.

Funcțiile principale ale motivației sunt:

1) funcția de activare internă difuză și de semnalizare a unui dezechilibru fiziologic sau biologic, marcată în special de trebuințe sau, altfel spus, de punere în alertă a întregului organism, cu tendințe de apropiere sau depărtare de sursa care ar putea duce la restabilirea echilibrului;

2) funcția de mobil sau factor declanșator al acțiunilor efective asigurate de motiv;

3) funcția de autoreglare a conduitei reprezentată de structuri superioare de motivație care imprimă conduitei un caracter activ și selectiv.

În esență, motivația reprezintă ansamblul stărilor de necesitate care se cer a fi satisfăcute și care îl instigă pe individ pentru a și le satisface.

III.3. Formele motivației

În existența concretă a omului sunt puse în funcțiune diferite *forme ale motivației:*

1) motivația *pozitivă* produsă de stimulări premiale (laudă, încurajare) cu efecte benefice în acțiune (angajare) și motivația *negativă* produsă de stimuli aversivi (amenințare, pedeapsă) și asociată cu efecte de evitare și refuz;

2) motivația *intrinsecă* a cărei sursă se află în subiect și constă în satisfacerea ei prin însăși împlinirea acțiunii adecvate ei (citește pentru că este interesat) și motivația *extrinsecă* cu sursa generatoare în sfera subiectului (învață pentru recompensă);

3) motivația *cognitivă*, având originea în nevoia de cunoaștere și exprimându-se prin curiozitate, găsindu-și satisfacție în înțelegere și explicație;

4) motivația *afectivă* bazată pe nevoia omului de a obține aprobarea din partea celorlalți, de a se simți bine cu alții.

III.4. Motivele activității sportive

După cum bine se cunoaște, practicarea sportului oferă satisfacții dintre cele mai variate și mai puternice. *Afirmarea de sine* (autoafirmarea) constituie unul dintre motivele majore în practicarea sportului, acest motiv subsumând nevoia de prestigiu, aceea de a fi acceptat și aprobat, de a primi un rang într-o colectivitate anume. Sportul, prin natura sa, oferă individului posibilitatea de a se autocunoaște mai bine, de a se autodepăși și autoperfecționa, de a se realiza ca ființă umană.

Apoi, vorbim de *nevoia de afiliere* prin căutarea contactului uman exprimat prin dorința de integrare într-un colectiv organizat, cu interese și acțiuni comune, tendință satisfăcută și de activitatea sportivă.

Tot prin practicarea sportului se dezvoltă și *interesul pentru competiții* (nevoia de a avea succes, de a-și măsura valoarea comparativ cu alții, de a se opune altuia etc.), *dorința de câștig* (de a învinge și a obține primul loc, rezultând de aici faima, gloria, recunoașterea, reputația, prestigiul, dorința de a fi mai bun ca ceilalți sportivi, de dominare, de agresivitate firească în raport cu adversarul; rezultând apoi nevoia de compensație prin recompensa materială,

aprecierea antrenorilor și conducătorilor sportivi aplauze din partea suporterilor sau spectatorilor etc.).

Chiar și *gustul riscului* poate deveni un motiv important al angajării sportivului în competiție, înțelegând prin acesta dorința de întrecere, de concurs, curaj, hotărâre, dăruire, dar și creșterea stărilor afective (exercițiile fizice au efecte dinamogene, mărind activitatea scoarței cerebrale), obținerea satisfacției estetice (sportul contribuind la modelarea corporală) sau tendința de a obține recorduri sau performanțe valoroase. Subliniem faptul că acestea sunt doar o parte din motivele ce stau la baza activității sportive, că nu este fixă ordinea în care apar motivele enumerate mai sus, ele putându-se dezvolta variat în funcție de subiect sau de context.

În concluzie, factorul psihologic care influențează cel mai mult asupra perfecțiunii activității unui sportiv este *motivația*, înțeleasă și ca o stimulare directă, morală sau materială, deoarece sportivul stimulat are un impuls, o dorință naturală. Ea face să crească (sau să scadă) nivelul atenției – înțelegerea situațiilor și evocarea soluțiilor, deci a proceselor care produc decizia. Acolo unde sentimentul de stimulare a încetat, acolo se termină forța fizică și mentală a sportivului.

III.5. Motivație și performanță

Motivația este legată de performanță (prin aceasta din urmă înțelegându-se nivelul superior de îndeplinire a scopului). Există o relație între intensitatea motivației și dificultatea sarcinii – exprimată prin *optim motivațional* (intensitatea optimă a motivației care să permită performanțele scontate, respectiv depășirea dificultăților sarcinii). Acest optim motivațional apare în două situații:

a) când dificultatea sarcinii este percepută corect – la o dificultate mare e necesară o intensitate motivațională mare;

b) dacă dificultatea sarcinii este percepută incorect apare fie situația de subapreciere a dificultății sarcinii și atunci persoana va fi submotivată și nu va realiza sarcina, fie situația de supraapreciere a dificultății și atunci persoana devine supramotivată, ceea ce o poate dezorganiza și stresa.

În sfârșit, autodepășirea posibilităților și obținerea unor performanțe superioare sunt posibile prin angajarea unui stimul motivațional care împinge spre realizarea de progrese și autodepășiri și care poartă numele de *nivel de aspirație*. Se recomandă ca nivelul

de aspirație să fie cu puțin peste posibilitățile de moment ale persoanei printr-o raportare curată a persoanei la experiența proprie și la capacitatea de autoevaluare a propriilor posibilități în raport cu dificultatea sarcinilor.

Locul exact de unde creșterea motivației începe să interfereze cu performanța este în strictă dependență de natura sarcinii. Se știe că sarcinile simple sunt favorizate de o motivație puternică. Cu cât însă sarcinile devin mai dificile și mai complexe, cu atât scade intensitatea motivației. În general, individul subapreciază sarcinile simple, executarea lor la nivel corespunzător presupunând o motivare mai amplă, pe când, în executarea sarcinilor complexe, de cele mai multe ori se produce o supraevaluare de tip stresant, cu efecte negative asupra performanțelor (exemplul ar fi sportivul care în timpul competiției nu se comportă satisfăcător din cauza emoțiilor sau a stresului produse de supraevaluarea situației). Așa încât, ar fi de dorit ca în executarea sarcinilor dificile și complexe să existe un nivel relativ scăzut al motivației, care să nu ducă la o supraactivare cu urmări negative (dezorganizatoare) asupra conduitei (M. Epuran, I. Holdevici, 1980).

Așa cum bine se cunoaște, concursul se caracterizează prin participarea globală a personalității sportivului. *Resorturile interne* care direcționează, dinamizează și susțin participarea în concursuri sunt, fără îndoială, *motivele* și *interesele*. Trebuințele și motivele generează atitudini diferite ca direcție, intensitate, complexitate, fața de sine, fața de alții, de lucruri, idei sau fapte. Pe drept cuvânt, se poate spune că motivația, ca o caracteristică esențială a competiției, ca factor dinamizator și direcționar al activității, îmbină elementele variate, care merg până în cele mai intime colțuri ale ființei umane.

În lista motivelor specifice sportului se regăsesc o serie de motive în care trebuința de realizare, de a se face cunoscut, de a fi în frunte se manifestă frecvent și intens. Expresia ultimă a fost propusă în psihologia personalității de H.A. Murray (în 1938) și exprimă o trebuință secundară, psihogenă, care îl face pe individ să execute ceva dificil, să domine, să manipuleze lucruri, persoane sau idei, să depășească obstacolele, să atingă un nivel ridicat și să exceleze.

Sunt situații în care, în sportul de performanță vorbim de *motivație de succes* (MS) și *motivație de insucces* (MI). Prima se manifestă atunci când, de exemplu, sportivul își propune scopuri realiste, când realizează mai ușor o imagine de ansamblu asupra sarcinilor sportive complexe și le identifică cu ușurință pe cele

nerezolvate la termenul stabilit; cea de-a doua apare atunci când sportivul își propune scopuri înalte, motivat de dorința realizării unei reabilitări în urma succeselor trecute sau după un lanț de insuccese, se oprește asupra unor obiective mai modeste, ceea ce-i garantează într-o măsură mai mare succesul, când sportivul optează pentru susținerea unor jocuri mai puțin tari, pentru că insuccesul este improbabil; el lucrează mai atent decât cei motivați de succes, dar acest lucru nu poate fi privit întotdeauna ca un fapt pozitiv, pentru că duce la stabilizarea succesului cu orice preț.

III.6. Trăirile afective și rolul lor în activitatea sportivă

Emoțiile sportivilor

Specificul proceselor afective constă în faptul că ele reflectă relația dintre persoană și obiectul sau situația care le-a produs. Spre deosebire de cunoaștere, care se subordonează obiectului și operează cu instrumente specializate, procesele afective reacționează cu întreaga ființă ca o vibrație organică, psihică și comportamentală, susținând energetic adaptarea, aflându-se în prim plan valoarea și semnificația pe care obiectul sau situația o are pentru subiect. Afectivitatea este prezentă în toată activitatea psihică, stimulează sau dimpotrivă procesele de cunoaștere se află într-o strânsă relație cu motivația, participând la declanșarea acțiunii, este definitorie pentru om diferențiindu-l astfel de robot; unele sentimente se transformă în atitudini, consolidând astfel legătura dintre afectivitate și personalitate și la rându-i persoana trăind afectiv anumite împrejurări de viață, se ajustează la acestea și își ajustează împrejurările. „Procesele afective reflectă relația dintre factorii subiectivi interni ai ființei umane și factorii obiectivi situaționali, sub forma specifică a atitudinii" (Epuran, M., Holdevici, I., *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport-Turism, București, 1980, pag. 94). Distingem, astfel, principalele funcții ale proceselor afective, și anume: *funcția reflectorie*, care constă în faptul că aceste procese nu reflectă relația în sine obiect-subiect, ci relația integrată în situații de viață diferențiate între ele, și *funcția de adaptare și reglare*, aceste procese având un rol important în susținerea energetică a activității, în potențarea și condiționarea acțiunii.

Putem afirma faptul că *afectivitatea* ocupă un loc important în sistemul personalității umane, trăirile afective depinzând de semnificația pe care individul o dă diferitelor situații în care el este

prins. Astfel, stările afective pot fi *pozitive* (când între factorii subiectivi motivaționali și factorii situaționali există o relație de concordanță) și *negative* (când între factorii subiectivi și cei obiectivi există relații de neconcordanță).

Declanșarea și funcționalitatea proceselor afective au fost explicate diferit de psihologi, care au emis mai multe *teorii ale afectivității*. De exemplu, J.Fr. Herbart a elaborat o *teorie intelectualistă*, potrivit căreia stările afective sunt efectul acordului sau a conflictului dintre reprezentări. Prin urmare, stările emoționale se reduc la cunoaștere și nu pot exista în absența actelor intelectuale. Apoi, W. James și K. Lange au formulat o teorie periferică, conform căreia modificările fiziologice se declanșează direct după perceperea situației emoționale și nu în urma trăirii afective. Emoția nu poate exista fără modificări corporale. Aceasta se confirmă însă doar în cazul emoțiilor de furie, frică, nu și în cazul celor rafinate (estetice), totodată teoria este limitativă și pentru că modificările fiziologice nu sunt atât de diferențiate ca emoțiile. P. Janet a evidențiat funcția dezorganizatorie a emoției, iar W.B. Cannon a considerat emoția ca un ansamblu de reacții cu caracter adaptativ, funcționalitatea acesteia constând în mobilizarea energetică a întregului organism. Cercetările au demonstrat că emoțiile de intensitate medie nu sunt stenice, având un efect dinamizant, pe când cele de intensitate maximă sunt astenice, având efect paralizant. În sfârșit, H. Wallon a analizat relația dintre factorii biologici și cei sociali în afectivitate, considerând că stările afective dobândesc sensuri și se modelează în raport cu sistemul sociocultural la care persoana participă.

Afectivitatea se caracterizează prin *trei componente majore*, și anume: *modificări organice* de tipul conductibilității electrice a pielii, circulației sangvine, respirației, tensiunii musculare, tremurului, secreției salivare, compoziției chimice și hormonale, apărând diferențe individuale în modul în care se configurează aceste modificări. De menționat caracterul nespecific al unor modificări organice pentru afectivitate, acestea fiind prezente și în unele stări neemoționale; *modificări de conduită* și *expresii emoționale* ca reacții exterioare, accesibile observației directe. Se manifestă în modalități tipice în emoțiile de frică, mânie, veselie și variază în funcție de condițiile socioistorice (duelul) sau în funcție de interrelațiile sociale (frica trăită singur sau cu alții). Expresiile emoționale sunt redate prin mimică (modificări expresive la care participă elemente mobile ale feței), prin pantomimă (reacții la care participă tot corpul), modificarea vocii

(paralimbaj); vorbim și de *trăirile afective* care constituie aspectul subiectiv al proceselor afective. În trăirea afectivă se reflectă, sudat, obiectul ce produce emoția (semnificația lui), relația persoanei cu obiectul (atitudinea) și modificările ce apar în organism. În acest sens, trăirile afective sunt reflectate cu caracter atitudinal.

Când ne referim la *durata* proceselor afective, ea constă în persistența în timp a acestora, indiferent dacă elementul ce le-a provocat este prezent; privește raportul între momentan, efemer, instabil și stabilizat: *mobilitatea* exprimă fie trecerea rapidă în interiorul aceleiași trăiri emoționale de la o fază la alta, fie trecerea de la o stare afectivă la alta, cu variații între spontan-impulsiv și elaborare procesuală. *Expresivitatea* este capacitatea de exteriorizare a emoțiilor, cu rol de comunicare a trăirilor emoționale, de influențare a conduitei altora, de autoreglare în vederea adaptării la situații, de contagiune prin trezirea unor reacții similare la alții și de descărcare (katharsis), prin accentuarea sau diminuarea stării afective.

Procesele afective se clasifică în:

a) primare – stările, reacțiile și comportamentele afective de acest tip au caracter elementar, spontan, slab-organizat, fiind mai apropiate de biologic și mai puțin elaborate cultural, cu expresivitate pregnantă. Distingem aici tonul afectiv al proceselor cognitive și sunt vizate reacțiile emoționale ce însoțesc orice act de cunoaștere; trăirile afective de proveniență organică legate de buna funcționare a organelor interne; afectele, forme afective simple (groază, mânie, spaimă), primitive, impulsive, puternice, intense, violente, de scurtă durată, cu apariții bruște și desfășurări impetuoase, cu expresivitate bogată și manifestări necontrolate;

b) *complexe* – ele beneficiază de un grad mai mare de conștientizare și intelectualizare. Conțin emoțiile curente (bucurie, tristețe, dispreț) de scurtă durată, intense, provocate de însușiri separate ale obiectelor, cu caracter situativ și desfășurare tumultoasă, respectiv emoții superioare care nu sunt legate de obiecte ci de activități; sunt achiziții ale învățării și educației, sunt mai reținute, mai rafinate (intelectuale, estetice, morale); atât în vorbirea curentă, cât și în unele lucrări de psihologie emoțiile sunt frecvent identificate cu sentimentele. *Dispozițiile afective* sunt stări difuze cu intensitate variabilă și durată relativă. Cauzele sunt stări fizice, relații interpersonale, natura, obiecte etc., putând fi urmarea contagiunii afective, a dezvoltării stărilor dispoziționale la nivel de grup. Dacă dispozițiile se repetă ele devin trăsături de caracter;

c) *superioare* – sunt situate la nivel de personalitate, implicând restructurare şi raportare valorică. Conţin sentimentele ca formaţiuni sintetice, având ca proprietăţi orientarea, nivelul valoric, consistenţa, complexitatea, stabilitatea şi eficienţa. Sunt condiţionate social-istoric (dragoste, ură, invidie). Pot fi intelectuale (îndoiala) în procesul de cunoaştere şi reflectă relaţia faţă de ideile altora şi a sinelui; estetice (extaz) în reflectarea frumosului; morale (patriotism, datorie) reflectă atitudinea faţă de bine, faţă de conduitele umane; sentimentele structurează dorinţele, aspiraţiile, interesele, atitudinile nuanţând diversificarea emoţiilor provocate de diferite situaţii; asigură anumite orientări comportamentale, o anumită consecvenţă şi o ierarhizare a reacţiilor.

Sentimentele sunt mult mai influenţate şi totodată influenţează imaginaţia, dar sunt prezente şi în memorie, percepţie, gândire. Orice proces cognitiv poate deveni, în unele circumstanţe sursa unui sentiment. Mediul social-cultural influenţează şi el apariţia, structura şi evoluţia sentimentelor. Profunzimea sentimentului reiese şi din multitudinea reacţiilor suscitate (emoţii, amintiri, reacţii adecvate). Sentimentul mobilizează întreaga personalitate.

Pasiunile sunt procese stabile, de mare intensitate ce se impun în conduită şi sunt profund trăite subiectiv. Implică investirea unor mari energii. După conţinutul lor, pot fi: inferioare (vicii, patimi), comune (hobby-uri), superioare, de valoare socială.

În concluzie, psihologia studiază de multă vreme rolul emoţiilor în activitatea umană, respectiv dacă ele au rol adaptativ sau, dimpotrivă, dezadaptativ (de dezorganizare) în conduită. Dacă la animale reacţiile emotive sunt stereotipe, în sensul că fiecare specie are propriile modele utile conservării speciei (vezi teama şoarecelui de pisică), la om „afectivitatea are un rol adaptativ, dinamogen şi mobilizator foarte mare, având posibilitatea de a utiliza chiar şi reacţii dezorganizatoare" (M. Epuran, I. Holdevici, *idem*, pag. 99).

Varietatea trăirilor afective ale sportivilor

În activitatea sportivă trăirile afective sunt dintre cele mai variate, puternice, condiţionate de caracteristicile activităţii practice. Afectivitatea individuală este generată şi trăită de fiecare sportiv în parte, iar afectivitatea de grup este combinarea spontană a emoţiilor şi sentimentelor individuale, cu stări afective comune, trăită de toţi sportivii grupului şi depinzând de cadrul social în care se desfăşoară activitatea, de natura relaţiilor dintre indivizi, de „personalitatea" participanţilor. Oricum, afectivitatea de grup pozitivă este creatoare.

Distingem, aşadar, stări afective determinate de o activitate musculară sporită (de exemplu, bucuria, satisfacţia), stări afective produse de perceperea caracteristicilor exterioare ale mişcărilor (emoţii şi sentimente legate de frumuseţea mişcărilor), stări afective determinate de ambianţă (emoţiile generate de ascultarea imnului naţional la începerea unei competiţii internaţionale sau la premierea pe podium), stări afective legate de corectitudinea executării exerciţiilor la antrenamentul de pregătire (mobilizare afectivă sau nelinişte, ambiţie sau panică) sau la terminarea antrenamentului sau a unei competiţii (bucuria reuşitei sau insucces, forţa încrederii sau demoralizare, emoţiile unei accidentări).

Antrenorul este cel dintâi care identifică la sportiv aceste emoţii pozitive sau negative şi pe care trebuie să le monitorizeze cu atenţie pentru că emoţiile negative, în special, reprezintă o problemă prioritară pentru sportiv. Menţionăm că acest tip de emoţii nu apare doar la sportivii mai puţin pregătiţi din punct de vedere fizic, tactic şi psihic. Există şi o anume „teamă de a învinge", emoţii caracteristice cu precădere sportivilor tineri, neexperimentaţi, care – pe măsură ce se apropie de finalul unei competiţii, cu presentimentul victoriei –, se înfricoşează de o atare posibilitate. La sportivii lipsiţi de maturitate, emoţiile pot influenţa negativ capacitatea de concentrare, perturbând comportamentul motor propriu-zis (pot fi evocate numeroase exemple când, la competiţii de prestigiu, sportivul obţine rezultate meritorii în primele zile, iar când se apropie de câştigarea unei medalii, în faţa unei mari performanţe posibile, îşi pierde siguranţa şi încrederea în sine, îl copleşeşte emoţia şi pierde titlul). Totodată, nu sunt rare situaţiile când auzim sportivi care spun „nu ştiu ce-i cu mine...nu mă mai pot controla". Şi în aceste momente rolul antrenorului este imens. O privire, un gest, un argument convingător al acestuia îi poate aduce sportivului liniştea şi încrederea în capacităţile proprii. Stăpânirea emotivităţii reprezintă o problemă de autoeducaţie pentru sportiv. Acesta trebuie să-şi însuşească priceperea şi obişnuinţa de a se autoconduce, pe baza unei depline cunoaşteri a propriilor posibilităţi, a analizei corecte, raţionale a situaţiilor şi adversarilor, de a-şi stăpâni reacţiile emoţionale, de a-şi păstra luciditatea gândirii în orice situaţie etc.

Există şi emoţii pozitive, cu rol stimulator pentru sportiv, generatoare de energie atât de necesară lui. De regulă, ele se întâlnesc la sportivii cu o bună pregătire fizică, tehnico-tactică şi care sunt determinaţi de dorinţa de reuşită, de încredere în sine, capabili de ignorarea oboselii sau a durerilor fizice. Un sportiv adevărat este cel care poate demonstra o bună stăpânire a emoţiilor, starea psihică

dinaintea unei competiții fiind caracterizată de o senzație de prospețime, curaj, încredere în sine și chiar o ușoară agitație.

La toate cele menționate, trebuie să ținem seama de *modul de viață* al sportivului, o condiție influențabilă în practicarea sportului de calitate. Ne referim la o atitudine conștientă și conștiincioasă față de sport, față de rolul și obligațiile sportivului, față de disciplina sportivă. Sportivul trebuie să fie capabil să facă față durității competițiilor, trecerii uneori de la o climă la alta, schimbării fusului orar obișnuit ș.a.m.d. Nu pot fi tolerate slăbiciunile, mimarea, mofturile, regimul de viață și activitatea destrăbălată, incitarea coechipierilor de a nu lucra, aranjamentele negative de orice fel pentru a deveni competitivi. Conducătorului sportiv, antrenorului și chiar psihologului sportiv le revine și sarcina de a explica sportivului faptul că valorile morale se învață și că o lume a progresului și performanței devine de neconceput în afara unei solidarități afective, a dragostei pentru sport. Dacă în viața de toate zilele *disciplina* este un factor necesar care ajută considerabil munca, în viața sportivilor îndeplinirea ei în bune condiții duce la performanță (avem în vedere o disciplină a vieții de toate zilele, o disciplină a efortului și a odihnei, a somnului, a mesei, precum și disciplina pregătirii fizice, a antrenamentului, disciplina competițională, disciplina în activitatea de recuperare după efort etc.).

Esențială rămâne cunoașterea în aprofunzime a sportivilor, aplicarea unor modalități de influențare aplicate strict individual și diferențiat (adeseori utilizarea acelorași stimuli poate fi fără efect), acționarea în funcție de reacțiile personale ale sportivilor.

Întrebări de autoevaluare:

1. Care este relația dintre personalitate și motivație?
2. Care dintre fenomenele motivaționale vă caracterizează în mod special?
3. Cum clasificați și descrieți procesele afective? În ce constă specificul proceselor afective?
4. Enumerați câteva din motivele pentru care desfășurați activități sportive.
5. Din varietatea trăirilor afective ale sportivilor alegeți și analizați două din acestea.

IV. ACTIVITĂȚILE SPORTIVE ȘI SPECIFICUL ACESTORA

Concepte-cheie:

- **Organizație**
- **Organizație sportivă**
- **Grup – grup sportiv**
- **Sportiv – Antrenor – Conducător sportiv**
- **Relația antrenor-psiholog**
- **Lider – lider empatic**
- **Test sociometric**
- **Solidaritate de grup**
- **Coeziunea grupului**

Pornind de la delimitarea și caracterizarea conceptelor ce stau la baza acestui capitol, acestea le vom introduce în cadrul contextual al activității de ordin sportiv, după cum urmează:

IV.1. Instituții și organizații

Apariția structurilor organizaționale este legată de necesitatea desfășurării unor acțiuni în care să se îmbine perfect strategiile de muncă în colectiv, pornindu-se de la calitățile individuale ale persoanelor angrenate în respectivele proiecte. Datorită faptului că rezultatele muncii individuale sunt, de cele mai multe ori, dependente de capacitățile și informațiile furnizate de ceilalți, s-a simțit nevoia dezvoltării unor forme organizaționale care să asigure eficiența, flexibilitatea și dinamismul în toate domeniile de activitate. Istoric vorbind, primele forme organizaționale bine conturate au fost armata, biserica și organizațiile sportive.

Definirea și caracterizarea generală a organizațiilor a întâmpinat dificultăți datorită multitudinii perspectivelor adoptate, datorită folosirii unor noțiuni în mod arbitrar și a lipsei diferențierii lor, fapt ce a condus la apariția confuziilor și a utilizării eronate a anumitor termeni. Spre exemplu, deseori termenul de *organizație* este folosit ca

fiind sinonim cu cel de organizare sau cu cel de activitate organizată, sistem social sau structură socială. Alteori, termenul de organizaţie este înlocuit cu cel de instituţie sau cu cel de uniune.

Primele investigaţii, cei drept empirice, au fost realizate la mijlocul secolului trecut în Statele Unite, de către Robert Merton, care, alături de Talcott Parsons încerca să prezinte dezavantajele funcţionării organizaţiilor conform postulatelor birocratice ale teoriei lui M. Weber. În aceeaşi perioadă, în Franţa, se contura domeniul sociologiei organizaţiilor, avându-l ca reprezentant pe Michael Crozier, care, mergând pe linia lui Merton, dezvoltă teza acestuia cu privire la flexibilitatea organizaţiilor.

În ţara noastră, Mihaela Vlăsceanu (2003), consideră că organizaţiile reprezintă structuri de interacţiuni ale oamenilor integraţi într-un grup ale cărui activităţi sunt centrate pe realizarea unor obiective comune specializate. În acest context, cuvântul „organizaţie" se referă la o entitate socială formată dintr-un grup de persoane. În *Dicţionarul de Sociologie* (coord. C. Zamfir; Mihaela Vlăsceanu, Editura Babel, Bucureşti, 1998, pag. 406-409) organizaţia este definită ca „grupuri de oameni care îşi organizează şi coordonează activitatea în vederea realizării unor finalităţi relativ clar formulate ca obiective". În privinţa raportului instituţie – organizaţie Mihaela Vlăsceanu consideră că, din punct de vedere social, instituţiile sunt constrângătoare şi normative, aspectul normativ fiind dat de anumite modele de comportament şi acţiune, de ansamblul de norme şi reguli formale şi informale. Caracterul constrângător al acestor reguli ţine de faptul că orice încălcare a acestora atrage inevitabil pedeapsa, la fel cum respectarea lor atrage recompensa.

IV.2. Specificul organizaţiilor sportive

Dat fiind faptul că organizaţiile constituie sisteme de comportament destinate să asigure oamenilor şi maşinilor folosite de aceştia posibilitatea de a şi realiza anumite scopuri, forma organizatorică trebuie să constituie o funcţiune comună a caracteristicilor umane şi a naturii mediului operaţional (Simon, 1960).

Aşa cum am precizat, din punct de vedere istoric, *organizaţiile sportive* se încadrează în categoria celor mai vechi forme organizaţionale, alături de armată şi biserică. Din cele mai vechi timpuri şi până în prezent acestea au luat forma unor asociaţii, cluburi,

federaţii sau structuri federale şi, odată cu dezvoltarea unor sporturi noi, moderne, s-a manifestat o extindere generală a acestora.

O dezvoltare majoră a organizaţiilor sportive s-a înregistrat începând cu sfârşitul secolului XIX – începutul secolului XX, când au luat naştere sporturi precum handbalul, baschetul, hocheiul sau fotbalul, iar creşterea interesului general faţă de aceste sporturi (mai ales pentru cel din urmă) a atras după sine apariţia unor noi forme organizaţionale. În cazul fotbalului, după 139 de ani de la apariţia sa, acesta a ajuns să poarte denumirea de „sport rege" prin interesul stârnit, iar în prezent Federaţia Internaţională de Fotbal (FIFA) cuprinde aproximativ 150 de federaţii naţionale şi circa 45 de milioane de jucători legitimaţi. Toate aceste cifre dovedesc faptul că acest sport se află într-o permanentă extindere, cucerind noi şi noi teritorii în întreaga lume. De altfel, Sage, în lucrarea *Impactul sportului asupra societăţii* (1965), apreciază că sportul organizat acoperă o zonă socio-culturală foarte largă şi înregistrează cifre impresionante.

Asemenea oricărui tip de organizaţie, organizaţiile sportive dispun de aceleaşi caracteristici, dar se diferenţiază prin anumite particularităţi, cum ar fi personalul angajat, natura scopurilor, mijloacele materiale de care dispun şi relaţiile pe care le promovează.

Un aspect deosebit de important al organizaţiilor sportive îl reprezintă caracterul relaţiilor care se instituie în cadrul acestora. Astfel, potrivit literaturii de specialitate, grupurile sportive se împart în:

- ► grupuri coacţionale, în care fiecare sportiv realizează performanţe fără să interacţioneze cu ceilalţi membri, dar urmărind şi succesul grupului căruia îi aparţine;
- ► grupuri interacţionale, în care calitatea relaţiilor dintre componenţii echipei determină în mare măsură performanţa. În grupurile interacţionale sunt incluse şi „cuplurile duble" (echipele în doi de la tenis, canotaj etc.), precum şi echipele de ştafetă.

Toate implicaţiile relaţiilor interumane din cadrul unei organizaţii sportive vor fi analizate pe larg într-un subcapitol următor.

IV.3. Sportul ca activitate socială

a. *Originea sportului.* Dacă ne referim la conţinutul, structura, organizarea şi desfăşurarea sportului, observăm că este o activitate deosebit de complexă. Când vrem să analizăm activitatea sportivă ca fenomen social, trebuie să ţinem seama de componentele pe care implică, şi anume: baza materială specifică, personalul de specialitate,

disciplinele științifice care o fundamentează, instalațiile și materialele specifice, aspectele tehnice și organizatorice, exercițiile fizice.

Exercițiile fizice au apărut și s-au perfecționat continuu în concordanță cu comanda socială, au o condiționare clară de ordin social, determinată de instinct, de factorii biologici, dar și de știință, cultură, religie.

Astfel că, spre sfârșitul anilor '60 asistăm la o schimbare de mentalitate în privința activităților sportive, acestea devenind o componentă esențială a diferitelor modalități de petrecere a timpului liber, făcându-și loc tot mai mult în peisajul cotidian. Se creează locuri de muncă în meseriile sportive, iar, în prezent, acest sector oferă perspective de dezvoltare.

Pe de altă parte, chiar dacă imaginea profesiilor sportive este una atrăgătoare, ea scoate la iveală o serie de meserii solicitante, care necesită o mare disponibilitate și în care nu te poți afirma pe deplin decât dacă reușești să menții aprinsă în suflet „flacăra pasiunii", deoarece entuziasmul, pasiunea și dăruirea constituie resortul esențial al activității sportive.

Diferența între organizațiile sportive de la sfârșitul secolului XIX, aflate în fază incipientă și cele de astăzi „puse la punct" este enormă. Activitatea sportivă nu mai este rezervată unei anume categorii sociale restrânse de tineri înstăriți sau nobili, cum era în trecut, ci ea s-a răspândit la toate clasele sociale, la oameni de toate vârstele și indiferent de sex.

Mai mult decât atât, apariția televiziunii a dus la o modificare vizibilă a activității sportive. De exemplu, în anul 1968, organizarea Jocurilor Olimpice de la Grenoble (Franța) a avut un ecou considerabil în întreaga lume. Sporturile devin o modă, mijloacele mass-media popularizează competițiile sportive, cu timpul sunt înlăturate și „tabu-rile" referitoare la corp, așa încât totul este pregătit pentru o schimbare completă a mentalităților în favoarea sportului. Categoriile sociale de azi (cum ar fi funcționarii, profesiile liberale etc.) sunt cele care stau la baza acestor răsturnări de situație. Grație lor, sportul își pierde din imaginea primitivă. Fiind practicat de un număr tot mai mare de oameni, iubitori de mișcare, sportul este tot mai des utilizat de publicitate pentru a simboliza dinamismul. Așa încât astăzi, putem vorbi de *sport ca un fenomen social*. Tenisul, gimnastica, fotbalul, voleiul etc. sunt doar câteva exemple de sporturi care evoluează și care sunt practicate de mai toți indivizii din întreaga lume, iar în jurul acestor activități – să nu uităm – se dezvoltă fluxurile economice,

generatoare de locuri de muncă. În paralel, publicitatea, care utilizează imaginea sportivă, accentuează dinamica economică prin sponsorizări, cuprinzând astfel toate țările dezvoltate.

În România, în contextul afirmării educației fizice ca activitate socială, cadrele de specialitate s-au format mai târziu. Acest proces de formare a specializărilor pentru domeniul practicării exercițiilor fizice a căpătat un statut cert începând cu anul 1922, când s-a înființat *Agenția Națională pentru Educație Fizică și Sport* (ANEFS). În prezent, procesul de pregătire al cadrelor de specialitate s-a amplificat și diversificat. A apărut, de asemenea, învățământul particular în domeniul sportului.

b. *Între meserie și pasiune*. Meseriile din sport și-au creat o imagine atrăgătoare, dar care, în realitate, nu au întotdeauna o bază obiectivă. În spatele acestui tablou atrăgător se profilează constrângeri ce te pot face să dai înapoi. Ele sunt ca un scut natural care permite practicarea acestei meserii doar de către pasionații autentici. Ca regulă generală, nu poți deveni profesionist în acest sector decât după mulți ani petrecuți pe terenurile de sport, transpirând pentru glorie, de plăcere. Aceste meserii au nevoie de o mare disponibilitate, față de celelalte meserii obișnuite unde se respectă orele de muncă. De exemplu, întâlnirile de campionat se dispută sâmbăta și duminica, seara sau în timpul săptămânii; un gazetar sportiv muncește în fiecare sfârșit de săptămână, deoarece actualitatea sportivă atunci se consemnează. Această disponibilitate are, uneori, ca urmare perturbarea vieții de familie. Oboseala fizică duce și ea, după o anumită vârstă, la slăbirea articulațiilor care au fost supuse unui efort susținut multă vreme, mușchii devin fragili și sănătatea precară. La fel și prospețimea psihică, nu este deloc de neglijat, deoarece fără efort, entuziasm și dăruire sportul este de neconceput.

De altfel, marile întreceri sportive internaționale, și, în primul rând, Jocurile Olimpice, au devenit din ce în ce mai mult competiții de imensă responsabilitate, de înaltă încărcătură emoțională, în care se impun numai cei cu atitudine emoțională pozitivă, cu o personalitate puternică și echilibrați. Tot mai multe exemple demonstrează că, astăzi, la marile competiții mondiale, toți competitorii se prezintă foarte bine pregătiți fizic, tehnic, tactic, științifico-medical. Și totuși, unul trebuie să învingă și alții să fie învinși!

De regulă, când condițiile de mai sus sunt egale sau aproximativ egale, în momentele cele mai crâncene ale luptei sportive cel care cedează primul psihic este înfrânt. De multe ori s-a văzut că „cel care

vine din spate" învinge mai des decât cel care „conduce". Este o problemă psihologică şi apoi de natură metodică.

Aşa cum precizează N. Mărăşescu, antrenor olimpic (în lucrarea *Pregătirea psihologică, factor important şi activ în creşterea performanţelor sportivilor noştri olimpici*, Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport, Centrul de Cercetări pentru Educaţie Fizică şi Sport, Bucureşti, 1980, pag. 39-40), „dosarul" psihologiei sportive cuprinde *trei personaje*, unul mai important decât altul şi fiecare în parte cu responsabilităţi şi obligaţii precise.

1. **Sportivul** – este „actorul principal", motorul întregii activităţi. Către el se îndreaptă toate direcţiile pregătirii, toate speranţele, năzuinţele, de la el se aşteaptă totul. Pentru acesta, pregătirea psihologică de zi cu zi şi minut cu minut trebuie să surprindă câteva lucruri simple, dar capitale:

principiul „pot, vreau, trebuie" să fie firul călăuzitor;

– sădirea încrederii în forţele sale, astfel ca el să ajungă să considere că este mai bun decât rezultatele obţinute în realitate;

– pregătirea în vederea atingerii unor obiective mari (nu copleşitoare); sportivul trebuie să ajungă să fie convins de realizarea lor, să lupte pentru depăşirea lor;

– învingerea barierelor psihice care împiedică un nivel de pretenţie mai mare;

– convingerea că „cel mai bun din lume" poate fi învins chiar cu armele sale;

– fixarea precisă a motivaţiei pentru crearea năzuinţelor;

– folosirea autocomenzilor şi autoaprecierii, autoanalizei şi autosugestiei.

2. **Antrenorul** – o bună pregătire psihologică cu mijloacele pe care le are antrenorul la îndemână ajută la realizarea şi menţinerea formei sportive. Aprecierea, încurajarea, convingerea, anticiparea, sugestia, crearea năzuinţelor, analiza sunt arme preţioase în mâna antrenorului. El este „psihologul de zi cu zi" al sportivului, fără ca prin aceasta să se elimine rolul deosebit de important al unui psiholog pe lângă loturile sportive sau sportivii individuali. Antrenorul şi psihologul se ajută reciproc, psihologul fiind un colaborator extrem de preţios al antrenorului. Rolul său în pregătire, ca şi în concurs, pentru succesul sportivului sau al echipei sale este la un moment dat hotărâtor.

Pornind de la activitatea concret-practică şi metodică de dirijare şi conducere pe care antrenorul o îndeplineşte în munca cu sportivii

săi, putem desprinde câteva caracteristici complexe, numite de către M. Epuran (2001) „aptitudini complexe" ce caracterizează activitatea antrenorului, şi anume: capacitate de conducere, aptitudini şi cunoştinţe specifice, profesionale intelectuale şi psihopedagogice şi metodice (înţelese ca experienţă, capacitate de înţelegere, empatie, idei creatoare, autoritate, responsabilitate, efort etc.).

În timpul antrenamentelor sau al competiţiilor, sportivul pare să-l caute pe antrenorul său cu ochii. Dacă antrenorul este emoţionat, agitat, palid, iar indicaţiile sale lipsite de precizie, bâlbâite, dovedind o slăbiciune, succesul sportivului este pus sub semnul îndoielii, iar, de multe ori, compromis. „Această profesie trebuie exercitată de aceia care îşi doresc cu ardoare acest lucru, care sunt pregătiţi din toate punctele de vedere, în primul rând pentru a putea împărtăşi sportivilor cu care lucrează cunoştinţele şi experienţa sa, pentru a putea atinge performanţe mari. În cazul unei echipe de fotbal, de exemplu, antrenorul trebuie să ştie să selecţioneze şi să organizeze echipa încă de la preluarea ei, dar şi pentru fiecare joc în parte, trebuie să pregătească şi să menţină în bună formă sportivă jucătorii şi echipa în ansamblul ei, trebuie să ştie să conducă jucătorii în antrenamente, pentru joc, dar şi pentru viaţa sportivă şi socială". (M. Goran, antrenor fotbal).

Astfel, fără pretenţia de a-i da o definiţie, pasiunea reprezintă o persistenţă a unui sentiment, ca parte afectivă sau ca aptitudine, ca parte spirituală a unui talent într-un domeniu, iar, în cazul nostru, ea constituie nucleul de bază al meseriei de antrenor. Antrenorul este, aşadar, cel care, cu precizie maximă ştie „ce face" (îşi propune scopuri exacte), ştie „cum face" (ne referim aici la principiile şi metodele cu care acţionează şi pe care le pune în practică) şi care ştie „cu ce face" (respectiv cu ce mijloace îşi realizează activitatea).

3) **Conducătorul sportiv** are, de asemenea, un rol deosebit de important, bine definit în pregătirea psihologică a sportivului în vederea unei competiţii, în obţinerea succesului. Nu de puţine ori auzim, înaintea unor competiţii importante, conducători care, în loc să încurajeze sportivii, analizează, critică, creând o atmosferă încărcată în locul uneia mobilizatoare. Adesea ei înşişi emoţionaţi, îngrijoraţi şi folosind cele mai nepotrivite cuvinte („trebuie să faceţi că dacă nu...") provoacă crisparea, blocarea şi astfel insuccesul. Pregătirea psihologică de către conducător trebuie făcută cu destul de mult timp înainte de competiţie, iar discuţiile purtate pe un fond de prietenie, respect, dragoste, empatie. Totodată, angajamentele şi promisiunile conducătorilor sportivi trebuie să aibă

acoperire şi realizare imediată, pentru ca sportivul să-şi păstreze încrederea în conducătorul său sportiv.

c. *Obiectivele sportului.* Educaţia fizică şi sportul în general constituie o activitate deosebit de complexă, dacă ne referim, în primul rând, la conţinutul, structura, organizarea şi desfăşurarea sa. Cele mai cunoscute obiective în ceea ce priveşte practicarea exerciţiului fizic sunt asigurarea instruirii şi educării indivizilor (respectiv menţinerea optimă a sănătăţii practicanţilor de sport, creşterea potenţialului lor de muncă şi viaţă, dar şi favorizarea proceselor de creştere şi dezvoltare fizică optimă a organismului, formarea unui sistem larg de deprinderi şi priceperi motrice utilitar-aplicative). Practicarea sportului contribuie şi la dezvoltarea unor calităţi şi trăsături moral-volitive şi intelectuale, a gustului pentru mişcare, frumos, dar şi a responsabilităţii sociale. Oricum, idealul educaţiei fizice şi al altor activităţi motrice trebuie să fie în concordanţă cu idealul educaţional al societăţii, care continuă să se modifice în funcţie de evoluţia social-istorică a fiecărei societăţi.

d. *Practicarea sportului şi funcţiile sale.* Practicarea exerciţiilor fizice vizează, indiferent de forma organizatorică sau de formaţiunea social-economică sau politică în care se desfăşoară, perfecţionarea dezvoltării fizice armonioase a subiectului în cauză. Determinată şi din necesităţi de ordin recreativ, de destindere, practicarea exerciţiilor fizice dezvoltă totodată simţul dragostei pentru mişcare şi simţul estetic. De asemenea, educaţia fizică, prin diferitele ei forme de organizare şi datorită caracterului său emoţional, contribuie la dezvoltarea spiritului creator, a spiritului de afirmare, de depăşire şi chiar de autodepăşire.

Funcţiile educaţiei fizice sunt importante şi suficiente numai dacă sunt realizate într-un sistem, în strânsă legătură, influenţându-se şi completându-se reciproc. Acestea sunt:

– *funcţia de perfecţionare a dezvoltării fizice* are rolul prioritar în dezvoltarea fizică armonioasă, a unor indici superiori în plan somatic şi funcţional, pentru viaţa şi activitatea oamenilor de toate vârstele;

– *funcţia de perfecţionare a capacităţii motrice* vizează calităţile motrice, deprinderile, priceperile motrice necesare pentru un randament sporit pe toate planurile vieţii şi întregirea personalităţii umane;

– *funcţia igienică* vizează menţinerea unei stări optime de sănătate a oamenilor, având caracter preventiv în acest plan;

– *funcţia recreativă* asigură deprinderi şi priceperi motrice necesare ca indivizi de diferite vârste să poată petrece în mod util şi plăcut, recreativ, timpul lor liber;

– *funcţia de emulaţie* se concretizează prin dezvoltarea spiritului competitiv ce caracterizează în general fiinţa umană, prin dorinţa sa permanentă de autodepăşire;

– *funcţia educativă*, deosebit de complexă, acţionează prin influenţele asupra dezvoltării personalităţii umane, în general, dar şi asupra dezvoltării laturilor de personalitate, cum ar fi cea intelectuală, morală, estetică, profesională.

IV.4. Grupul sportiv – un grup social

Grupul social reprezintă un sistem dinamic, în cadrul căruia se stabilesc interrelaţii între membrii săi, o realitate supraindividuală, aflată la rândul său în interacţiune cu alte relaţii de tip social. Elementele componente ale sistemului reprezentat de grupul social sunt membrii acestuia, care interacţionează, îşi interiorizează valorile grupului, îşi însuşesc scopurile acestuia şi manifestă solidaritate unii faţă de ceilalţi.

Solidaritatea de grup reprezintă nucleul central al forţei grupului, având la bază fie comunitatea unor valori culturale, interese economice, fie adeziunea membrilor săi în realizarea unor scopuri importante. Grupul este un tot unitar, în care fiecare individ reprezintă doar o parte, dar cu o poziţie bine structurată, care-i determină drepturile, datoriile şi îl influenţează ideologic. O altă caracteristică esenţială a grupului este determinată de *comunicare*, considerată elementul principal care creează grupul, şi nu simpla proximitate spaţială sau contactul fizic. Comunicarea se poate realiza fie „faţă în faţă" (engl. *face to face*) sau indirect, fie prin scriere sau, mai nou, prin mijloace tehnice moderne (Internetul).

Teoretic, grupul poate avea orice dimensiune, începând cu două persoane şi până la întreaga lume. Componenţa grupurilor se poate schimba în timp prin părăsirea grupului de către unii membri pe cale naturală sau ca urmare a unor motivaţii şi opţiuni sociale, morale, religioase, politice etc., aceste schimbări neanulând grupul din punct de vedere al intensităţii sau durabilităţii sale.

Totodată, grupul este o formaţiune psiho-socială cu o anumită structură, constituit în vederea desfăşurării unei activităţi. Grupul nu este o simplă însumare de persoane, ci are organizare specifică,

obiective, structură internă, reguli de conduită pentru membrii săi etc. În ultimele decenii, s-a vorbit şi s-a scris foarte mult despre grup, mai ales despre *grupul mic*, în legătură cu faptul că psihologia membrilor săi prezintă o serie de caracteristici de care aceştia nu dispun în afara grupului în cauză. De asemenea, s-a mai tratat problema performanţelor de tot felul pe care grupul le realizează mai bine în condiţiile în care el este structurat şi organizat într-un anumit fel. Spre deosebire de alte grupuri umane, grupul mic este o unitate alcătuită dintr-un număr relativ restrâns de persoane, de la 2-3 până la 25-30, care se află în relaţii de comunicare, colaborare, apreciere, simpatie etc. şi care au un scop comun în vederea căruia se organizează, stabilind norme specifice de conduită. Grupul mic prezintă o anumită dinamică, grad de coeziune, tipuri de interacţiuni, un sistem de comunicaţie direct interpersonal, prezintă fenomene de autoritate şi de dependenţă grupală, procedee de conducere etc., care-l definesc şi îl diferenţiază de altele.

Grupul mic trebuie înţeles ca un sistem cu organizare internă ierarhică şi implică interacţiunea elementelor componente, mecanisme de reglaj şi autoreglaj, integritate. În cadrul grupului, individul este un „atom" social, cu caracter de subiect, pentru că alege sau respinge, dar şi de obiect, pentru că este ales, respins sau rămâne indiferent pentru alţii.

Apartenenţa sportivului la un grup prezintă o serie de particularităţi care necesită unele precizări de ordin terminologic, şi prin acestea, de ordin teoretic şi conceptual.

În cele mai multe studii asupra grupului mic în sport s-a cercetat sistemul relaţiilor preferenţiale, dinamica lor şi, ca un aspect major, coeziunea în cadrul grupului, precum şi procesele de conducere şi tipologia liderilor. În cele ce urmează, termenii de grup mic şi echipă sportivă vor fi folosiţi ca sinonimi, dar nu vor fi extinşi asupra noţiunii de grup sportiv sau asupra colectivităţii în care se desfăşoară activitatea sportivă.

a. Caracteristicile grupului sportiv

„Echipa sau grupul mic constituie o realitate psiho-socială de bază a activităţii sportive, de coeziunea şi capacitatea ei depinzând atât performanţa, cât şi satisfacţia sportivilor şi suporterilor" (M. Epuran, *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1990, pag. 149). Viaţa sportivă cunoaşte adesea situaţiile caracteristice ale echipelor sudate, dezbinate, dezorientate sau în curs de a-şi dobândi personalitatea; cunoaşte, de asemenea, faptul că nu se poate forma o echipă în adevăratul sens al cuvântului decât cu mult efort şi într-un

interval de timp îndelungat (aproximativ de 2-3 ani). Principalele caracteristici ale grupului mic sunt următoarele:

► Volumul mic, număr restrâns de membri, corespunzător sportului respectiv.

► Caracterul primar, relaţiile în sânul grupului fiind directe, constituite într-un sistem liber şi nemijlocit. Comunicarea din cadrul echipei are un caracter gestual-motric cu semnificaţii tehnico-tactice şi este orientată spre atingerea scopului performanţial.

► Caracterul nespontan, creat cu un scop specific. Grupul sportiv se constituie însă pentru nevoia de performanţă, care este raţiunea de a fi a sportului în sine. Se cunoaşte faptul că sportivul poate avea un motiv personal pentru a face sport, dar – în cadrul echipei –, motivul său este subordonat obiectivului comun şi, de regulă, se armonizează cu acesta.

► Dinamică specifică. Membrii echipei se integrează în colectiv atât timp cât pot fi activi şi eficienţi. Dinamica organizatorică este însoţită şi de o dinamică funcţională, referitoare la coeziune.

► Componenţă eterogenă. Această caracteristică este determinată de variabilitatea vârstei, specificul cultural şi naţional al grupului sportiv.

După Antonelli şi Salvini (în M. Epuran, *Psihologia sportului de performanţă, Teorie şi practică*, Editura Fest, Bucureşti, 2001, pag. 290) factorii care realizează obiectivele şi coeziunea grupului sportiv se împart în: factori care asigură atingerea obiectivelor (competitivitate, disciplină sportivă, rigiditatea rolurilor, relaţii utilitare, comunicare formală şi decizii pe verticală, ierarhie şi autoritate) şi factori care menţin coeziunea grupului (respectiv, colaborare, comunicare şi participare spontană, relaţii afective, decizii în grup, democratic).

În concluzie, un colectiv de sportivi nu reprezintă o simplă alipire de indivizi. Ei acţionează şi luptă pentru un scop comun, care impune simţul solidarităţii, prin unificarea virtuţilor, a calităţilor fiecărui sportiv, obţinând astfel o forţă superioară greu de învins.

b. *Dinamica grupului*

Primele utilizări ale expresiei „dinamica grupului" (sau dinamica de grup) îi aparţin lui Kurt Lewin, inventatorul expresiei *group dynamics*. „Lewin vede grupul ca pe o totalitate ireductibilă la indivizii care-l alcătuiesc, un sistem de interdependenţe constituind, împreună cu mediul său înconjurător, un câmp social dinamic" (*Dicţionar de Sociologie Larousse*, Editura Univers Enciclopedic,

Bucureşti, 1996, pag. 89). Dinamica desemnează totalitatea schimbărilor adaptive survenite într-o oarecare parte a unui grup. Fiecare echipă are o istorie, o perioadă de început, de formare, apoi de desăvârşire, urmată uneori de declin şi, eventual, de revenire. Biografia sportului abundă în exemple de echipe care au fost cândva redutabile, apoi au cedat pentru a reveni sau a nu mai reveni printre cele mai bune.

Formarea unui grup reprezintă un demers relativ dificil. Grupurile sportive se formează pe baza unor motive mai mult sau mai puţin conştiente (ne referim aici la nevoia de afiliere, de apartenenţă, atracţie etc.). „Cel mai puternic motiv este nevoia de performanţă şi de realizare care corespunde şi scopului specific al grupului, performanţa sportivă" (M. Epuran, *idem*, pag. 275-276). Afirmaţia potrivit căreia performanţa depinde de coeziunea grupului pare un adevăr unanim recunoscut. Se pare că, în anumite cazuri, lipsa concurenţei şi a unor păreri diferite între membrii grupului face ca acesta să se mobilizeze, mai puţin pentru sarcină şi să accepte eventualele eşecuri. În secţiile cluburilor de performanţă, formarea grupurilor are alte resorturi, prin faptul că ei selecţionează sau transferă sportivii dotaţi integrându-i în echipă, iar aceştia, uneori, devin pilonul principal în jurul căruia vor trebui să se regrupeze chiar şi cei mai vechi, respectându-i valoarea noului coleg. Uneori, aceste situaţii generează chiar conflicte în interiorul grupului, care pot fi depăşite prin măiestria antrenorilor sau a conducătorilor sportivi de a gestiona conflictul. Coeziunea grupului sau gradul său de afiliere este una din calităţile care stimulează cooperarea strânsă între sportivi, dăruirea în munca din antrenamente şi lupta din concursuri, subordonarea unor interese individuale celor colective. Echipa devine astfel, în întregului ei, mai bună. Coeziunea este dependentă şi de modul cum este trăit succesul sau insuccesul de către jucători. De regulă, tensiunea competiţională întăreşte coeziunea. Succesul sau insuccesul poate conduce la slăbirea coeziunii, a moralului echipei, în situaţii dintre cele mai variate, dar dependent de motivaţia de bază a grupului. În anumite situaţii, antrenorul sau conducătorul trebuie să facă eforturi pentru realizarea unei intenţionalităţi comune tuturor membrilor grupului în privinţa principalelor scopuri şi sarcini care conduc la eficienţa acestora. Şi motivaţia reprezintă deci (aşa cum am precizat şi în capitolele anterioare) un factor de bază care uneşte sportivii (echipa) în jurul scopului comun.

Mai mult, diferenţele prea mari de vârstă din interiorul grupului se exprimă prin deosebiri de atitudini şi aspiraţii, iar caracterul sportivilor, împreună cu trăsăturile temperamentale şi orientarea ideologică sunt, de asemenea, importante. Observaţiile sociologice au demonstrat de mult timp zicala potrivit căreia „cine se aseamănă se adună", aceştia găsindu-şi valenţe comune în atitudini, aptitudini, trăsături caracteriale şi se apropie mai firesc unii de alţii. Este vorba de afiliere prin empatie.

În concluzie, realizarea coeziunii grupului sportiv reprezintă un proces de modelare socială, unde tendinţele individuale se contopesc într-o atmosferă colectivă afectivă. În anumite situaţii, antrenorul sau conducătorul sportiv trebuie să facă eforturi pentru a menţine realizarea intenţiei comune tuturor membrilor grupului în privinţa scopului principal şi a sarcinilor care conduc la eficientizarea acestuia. Pentru ca sentimentul de echipă să ia naştere şi să se dezvolte este absolut necesară consolidarea raporturilor dintre sportivii aceluiaşi colectiv şi dintre sportivi-antrenori-conducător sportiv-psiholog. Calea raţională se bazează pe înţelegerea unor principii şi reguli care stau la baza formării unui colectiv sudat, la care se adaugă şi calea afectivă, a sensibilităţii fiecăruia.

c. *Problematica liderului. Rolul liderului în obţinerea performanţelor sportive*

Termenul de *lider* provine din englezescul *„leader"*, cu sensul de conducător, respectiv o persoană care exercită puterea sau care are o mare influenţă în cadrul grupului social din care face parte, cu rol în exercitarea funcţiei de conducere şi în luarea deciziilor. În general, liderul este persoana care este desemnată pe cale instituţională cu funcţia de conducere (adică lider formal sau instituţional) sau persoana care exercită cea mai mare influenţă în cadrul grupului, fiind aleasă majoritar de membrii acelui grup (respectiv liderul informal, neoficial sau sociometric).

Psihologia şi sociologia deopotrivă s-au ocupat nu numai de tipologia conducătorilor, ci şi de caracteristicile lor, de trăsăturile care le asigură autoritatea în grup. Nu de mult se considera că această calitate de lider este o trăsătură înnăscută (te naşti sau nu cu ea). Pornind de la teoria personalităţii, s-a remarcat, pe bună dreptate, că nu toţi liderii acţionează în acelaşi mod, ci adoptă stiluri de lucru diferite, identificându-se astfel două stiluri diferite, şi anume: stilul autoritar şi stilul democratic, fiecare obţinând rezultate bune în anumite contexte. Dar şi executanţii au fiecare personalitatea şi

nevoile lor proprii şi reacţionează în mod diferit la un stil de conducere sau altul. Oricum, liderii eficienţi sunt *empatici* (au capacitatea de a privi lucrurile şi din perspectiva celuilalt, înţelegând trăirile şi reacţiile acestuia la diverse evenimente), empatia fiind considerată cea mai importantă calitate pentru ca cineva să poată practica eficient o astfel de meserie.

În activitatea sportivă, căpitanul de echipă este un lider, un conducător sportiv acceptat şi desemnat de un grup ca să-i reprezinte. El poate fi şi iubit, dar mai important este ca acesta să fie apreciat de colegii de echipă pentru calităţile sale reale, pentru competenţă. Desigur, aceste calităţi, dublate de maturitate intelectuală, afectivă, socială se formează de-a lungul anilor. De aceea, căpitanii sunt aleşi dintre sportivii mai vechi şi mai experimentaţi.

Aşa cum am precizat anterior, conducerea grupului este realizată de către antrenor, în mod deosebit, dar şi de căpitanul de echipă, al cărui rol este mai mare în raport cu acela cărei se atribuie de regulă. Căpitanul de echipă este, în acelaşi timp, ajutorul antrenorului în mobilizarea jucătorilor pentru realizarea obiectivelor propuse şi reprezentantul opiniei grupului în faţa conducerii clubului. De exemplu, în fotbal, căpitanul de echipă (liderul) este o persoană care se bucură de un anumit statut, drepturile şi obligaţiile oficiale fiindu-i consemnate de regulamentele specifice fiecărui club. Rolul său se amplifică mai ales în timpul competiţiei sportive, unde conducerea de către antrenor este indirectă sau chiar total absentă şi unde sportivii colegi de echipă trebuie să dea dovadă de iniţiativă, creativitate, independenţă şi pricepere tactică în găsirea celor mai bune soluţii pe terenul de sport.

În concluzie, şi în sport, ca de altfel în toate activităţile umane organizate, problemele conducerii grupului sunt complexe datorită necesităţii de a echilibra funcţiile de conducere cu activităţile şi atitudinile intenţionale ale membrilor grupului. Astfel, se impun probleme interesante în legătură cu autoritatea conducătorului, cu stilul lui de conducere, cu metodele şi factorii care asigură eficacitatea grupului. Conducătorul constituie un factor activ în dinamica grupului, el impulsionând activitatea acestuia şi contribuind la realizarea coeziunii şi eficienţei în cadrul grupului.

IV.5. Fenomene psihosociale în sport
Tipuri de relaţii interpersonale în activitatea sportivă

Sportul reprezintă o formă înaltă de pregătire în domeniul educaţiei fizice. El oferă posibilităţi de dezvoltare şi perfecţionare a calităţilor fizice şi psihice solicitate de ramura respectivă, practicat, aşa cum am mai arătat, în scopul fortificării organismului, al plăcerii personale şi de grup, al îmbunătăţirii rezultatelor proprii sau al obţinerii de performanţe înalte. Totodată, este un fenomen tipic psihosocial întrucât determină şi dezvoltă fenomene psihosociale, clădite pe relaţii interindividuale, manifestări de grup, atitudini preferenţiale ale sportivilor faţă de alţii sau chiar ale unor echipe faţă de altele, caracterizate de întrecere între sportivi sau între echipe (grupuri sociale), de participarea spectatorilor, de aprecierea publică a rezultatelor obţinute şi de succes, ca o recompensă premială a celor mai înalte rezultate.

Din punct de vedere psihologic, în fenomenul sportiv sunt incluse trăsăturile de personalitate ale celui care practică sportul, motivaţia şi atitudinile sportivilor, aptitudinile, dar şi relaţiile lor interpersonale, conduita liderilor de echipe, ca şi sentimentele şi reacţiile spectatorilor. Din punct de vedere sociologic sunt recunoscute importanţa şi valoarea socială a sportului, rolul acestuia în integrarea socială a sportivului, în socializarea individului şi, nu în ultimul rând, influenţa echilibrată a sportivului asupra sănătăţii psihice. Vorbim astfel de *psihologia relaţiilor interpersonale* şi de *psihosociologia grupurilor mici* ca variabile esenţiale cu importanţă deosebită în domeniul sportiv.

Aşa cum am mai arătat pe parcursul acestui capitol, în activitatea sportivă distingem următoarele tipuri de relaţii: relaţii între sportivi şi antrenori/conducător sportiv/psihologi, între sportivi şi adversari, între sportivi şi arbitri, între sportivi şi spectatori. Mai mult, „din punct de vedere al atitudinii interindividuale, aceste relaţii pot fi: de colaborare – concurenţă – adversitate sau de simpatie – antipatie – indiferenţă" (M. Epuran, I. Holdevici, *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport-Turism, 1980, pag. 195). Aceste relaţii se pot identifica cu uşurinţă prin aplicarea la sportivi a testului sociometric, prin care putem studia relaţiile de simpatie, antipatie, indiferenţă (ignorare) din cadrul grupului, relaţii deosebit de importante de cunoscut de către antrenor, de conducătorul sportiv şi de psihologul echipei.

Cât privește psihosociologia grupurilor mici, grupul sportiv este restrâns, cu o entitate dinamică evolutivă, competitivă. Din această perspectivă putem vorbi de grupuri caracteriale (se referă la legăturile caracteriale dintre membrii), grupuri omogene (caracterizate prin omogenitatea calităților fizice și a nivelului de dezvoltare și perfecționare a priceperilor și deprinderilor tehnico-tactice), grupuri „gomfoterne" (cu aceeași pregătire, o omogenitate fizică, fiziologică și psihică (M. Epuran; I. Holdevici, idem, pag. 214). Un exemplu în acest sens îl constituie grupul de gimnaști, patinatori, canotori etc. în care coordonarea acțiunilor este deplină, simultană, cu un tempo specific echipei.

Întrebări de autoevaluare:

1. De ce grupul sportiv este considerat un grup mic?
2. În ce constă coeziunea grupului sportiv?
3. Care sunt obiectivele și funcțiile principale ale sportului?
4. Ce tipuri de relații interpersonale se dezvoltă în activitatea sportivă?
5. Descrieți relația ce se stabilește între sportiv-antrenor-conducător sportiv, pe de o parte, iar, pe de altă parte, relația dintre sportiv și psiholog.
6. Care este locul și rolul liderului sportiv din cadrul unui grup sportiv?

V. RELAȚIA RANDAMENT – PERFORMANȚĂ – SATISFACȚIE

Concepte-cheie:

- **Satisfacție**
- **Performanță sportivă**
- **Record**

V.1. Definirea termenilor

Pentru a defini relația existentă între aceste trei coordonate este necesară mai întâi o delimitare și definire a acestora, după cum urmează:

• *Satisfacția profesională* – Satisfacția muncii este, din punct de vedere psihosociologic, rezultatul diferenței dintre ceea ce obține individul ca recompensă a muncii sale și ceea ce estimează el că ar trebui să obțină. Atunci când între cele două recompense există egalitate rezultă o stare de deplină satisfacție. Când ceea ce obține angajatul este sub nivelul așteptat se instalează o stare de insatisfacție, care este cu atât mai mare cu cât diferența este mai mare. De asemenea, când ceea ce obține este peste nivelul așteptat, individul trăiește un sentiment de disconfort, pentru că, în general oamenii nu caută obținerea unei recompense cât mai mari, ci o recompensă aflată în concordanță cu contribuția adusă la realizarea obiectivelor de performanță. În aprecierea recompenselor ca fiind echitabile sau inechitabile, oamenii iau ca sisteme de referință alți oameni sau grupuri sociale. Atunci când, în urma raportării la alte persoane, proporția contribuție-recompensă este percepută ca fiind diferită de ceea ce obțin în raport cu alții, atunci se produce o stare de tensiune, de insatisfacție generată de lipsa echității.

Astfel, după cum s-a constatat, satisfacția în muncă apare ca o stare plăcută, pozitivă, rezultată în urma muncii depuse. În cadrul procesului muncii, satisfacția prezintă dimensiuni variate, unele incluzând satisfacția muncii prin ea însăși, altele incluzând nivelul

renumerației, relațiile cu colegii sau cu superiorii, recunoașterea profesională sau cultura organizațională.

Persoana se exprimă pe ea însăși prin acțiune, prin muncă, prin semnificația pe care o are munca pentru ea, prin motivațiile care-i canalizează energia spre îndeplinirea scopurilor activității, prin felul în care se identifică cu munca. Studiile demonstrează faptul că în genere, munca servește ca bază pentru conturarea și verificarea concepției despre sine. Când între concepția despre sine și rolul îndeplinit în muncă nu există corespondență, echitate, atunci apar, indiscutabil, insatisfacțiile. Așa încât, succesul reprezintă un indicator al îndeplinirii persoanei în activitatea desfășurată. Calea de a obține succesul în activitate este învățată încă de la cele mai fragede vârste, din copilărie, întreg procesul de educație și autoeducație fiind, în esență, o modalitate optimă de autoreglare a capacităților individuale la nivelurile dorite de societate și compatibile cu vârsta. În perioada adolescenței vorbim de momentul decisiv al „marii curse spre muncă".

Trecând pe palierul sportiv, atunci când antrenăm un învingător de exemplu, trebuie să ținem seama de o serie de factori ce pot influența obținerea succesului, factori inventariați de G. Băncilă și Gh. Zamfir (în lucrarea *Algoritmul succesului*, Editura Polirom, Iași, 1999, pag. 154-155) după cum urmează: *factori cognitivi, afectivi și emoționali*. Din prima categorie de factori enumerăm:

– capacitatea de acumulare a unui volum de informații, integrarea lor într-un sistem și utilizarea selectivă a acestora în funcție de sistem;

– capacitatea de a-și concentra atenția la momentul potrivit;

– flexibilitatea mintală, respectiv trecerea cu ușurință de la general la particular, de la simplu la complex;

– capacitatea de organizare care-i permite ca în orice moment să poată trece de la un domeniu la altul.

Apoi, pe lângă factorii deja enumerați, participă și *factorii relaționali*, comportamentali și, nu în ultimul rând, *imaginea de sine*. Se știe că cel care dorește să aibă succes trebuie să aibă încredere în forțele proprii, să-și cunoască „punctele slabe și punctele tari", să fie sigur pe propriile capacități în ceea ce privește rezolvarea oricăror probleme. Cunoscând acești factori, succesul se poate planifica, astfel încât să putem vorbi chiar de un profil al performerului. Până la urmă, eficiența unui individ depinde de aptitudinile lui intelectuale, de cunoaștere, de capacitatea de a stabili relații cu ceilalți.

Fiecare dintre aceste dimensiuni deține un rol important în conturarea sentimentului de satisfacție. Astfel, merită consemnat faptul că munca constituie mijlocul principal de satisfacere și dezvoltare atât a nevoilor proprii, cât și a nevoilor celorlalți.

• *Performanța* – Definiția performanței poate fi sintetizată ca fiind rata reușitei sarcinilor/obiectivelor profesionale necesare pentru bunul mers al unei organizații. Spre deosebire de satisfacție, care este mai greu de măsurat/cuantificat, performanța nu întâmpină astfel de dificultăți, fiind ea însăși un indicator al reușitei profesionale.

Termenii de succes, împlinire, reușită, spectacol etc. sunt sinonimi cu performanța, dar pentru a sublinia aspectul calitativ al prestației, lor li se mai adaugă și eficiența. Astfel că diferențierea calitativă este exprimată prin performanță, iar cea cantitativă printr-o cifră obiectivă, în termenii scalelor de măsurare ordinale sau cu intervale.

De multe ori nemulțumit de sine și de realizările sale individul își propune să se perfecționeze, să se afirme atât în proprii săi ochi, cât și în ai altora. Nevoia de prestigiu devine astfel un premiu, transformându-l în cele din urmă în stimulente pentru activitate.

Așadar, nivelul performanței este dependent de o serie de factori determinanți care se angrenează și condiționează reciproc, precum dorința angajaților de a depune efortul necesar realizării sarcinilor, dorința acestora de autoperfecționare precum și de capacitatea de lucru și competența acestora.

Multă vreme s-a considerat că satisfacția constituie cauza directă și nemijlocită a performanței. În prezent, satisfacția este percepută ca fiind una dintre cauzele posibile ale performanței, stabilindu-se că între acești doi parametrii există relații strânse.

Așa cum sublinia și M. Epuran în lucrarea *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică* (Editura Fest, București, 2001, pag. 39-40), în general „psihologia consideră performanța sportivă drept rezultatul valoros – individual sau colectiv – obținut într-o competiție, și exprimat în cifre sau loc ocupat în clasament", iar „perspectiva sociologică privește performanța ca fiind determinată de sistemul social care stabilește valoarea și locul ei prin norme determinate prin ierarhie, după norme sociale. Performanța este rezultatul influențării individului prin anumiți factori sociali, cum sunt internalizarea și integrarea socială. De asemenea, performanța este influențată de integrarea individului în grup – rol, statut și dinamică de grup".

Performanța sportivă reprezintă rezultatul remarcabil obținut de sportiv într-un concurs sau competiție, desemnat printr-o cifră sau calificativ pe scara valorilor, sursa de succes a competitorului. Ea are totodată și valoare socială.

V.2. Evaluarea performanțelor

Evaluarea performanțelor sau evaluarea rezultatelor reprezintă un proces complex care constă în aprecierea gradului în care angajații își îndeplinesc sarcinile profesionale, proces ce permite depistarea punctelor slabe, a potențialului și necesităților de pregătire profesională. Pentru evaluarea performanțelor unor indivizi este necesară determinarea prealabilă a criteriilor și standardelor de performanță.

Evaluarea performanțelor dispune de mai multe tipuri de obiective, precum cele de tip organizațional, cele psihologice, de dezvoltare și procedurale, fiecare dintre acestea asigurând diverse facilități.

Procesul de evaluare a performanței mai este întâlnit în literatura de specialitate și sub alte denumiri, precum: analiza personalului, evaluarea rezultatelor, evaluarea angajaților, notarea performanțelor sau clasificarea angajaților.

Referindu-ne la activitatea de evaluare a performanțelor strict în domeniul sportiv, trebuie să menționăm faptul că aceasta se realizează mai ușor, cu economie de timp, de energie sau de bani, spre deosebire de evaluarea performanțelor din organizațiile de alt profil. Având în vedere faptul că rezultatele muncii sportivului de performanță sunt cele înregistrate în urma participării la competițiile de gen, cuantificarea performanțelor acestuia se realizează prin simpla raportare a rezultatelor prestabilite sau la rezultatele obținute de către adversari.

Performanța este un produs social care dobândește adeziunea publicului. Aceștia apreciază ceea ce este valoros și semnificativ, premiindu-i sau, dimpotrivă, sancționându-i pe cei care-i satisfac sau nu exigențele. Publicul poate aprecia chiar și un efort neînsoțit de un rezultat spectaculos, aplaudându-i pe sportivi pentru dăruirea și efortul depus în vederea autodepășirii. Evaluarea publică a performanței prezintă însă un caracter subiectiv, criteriile fiind variabile, obiectivitatea publicului sportiv constând în gradul lor de educație.

O analiză mai profundă și care cere un interval de timp mai îndelungat se impune atunci când dorim să evaluăm performanța individuală a unui sportiv implicat într-un sport de echipă. Acest demers necesită un proces mai complex de observație și analiză, ce vizează compararea rezultatelor individuale obținute, în raport cu efortul depus.

În concluzie, putem spune că în evaluarea performanței nu trebuie să scăpăm din vedere faptul că bunul mers al unei organizații depinde atât de motivația individuală, cât și de cea de grup. Cele două tipuri de motivații sunt așadar complementare și asigură atingerea obiectivelor de performanță.

V.3. Motivația și rolul ei în obținerea performanțelor sportive

În întreaga activitate sportivă, indiferent de profilul sportiv practicat, motivația prin diferitele forme ale sale ocupă un loc central, jucând rolul de principal vector al activității în sportul de performanță. Ea reprezintă suportul necesar în alegerea făcută de viitorul sportiv de performanță spre o anumită latură sportivă, susține alegerea făcută de acesta energizând întreaga lui activitate, îl ajută să depășească toate obstacolele și privațiunile întâmpinate în viața sportivă și asigură continuitate acesteia, generând în permanență obiective de performanță ce trebuie atinse. Atunci când o persoană hotărăște să înceapă practicarea unui sport în mod organizat, aceasta este mânată de anumite interese, convingeri, trebuințe sau motive de natură intrisecă sau extrisecă (după cum am arătat și în capitolele anterioare).

Atunci când individul ia decizia de a începe practicarea unui sport organizat este mânat mai mult de nevoia de apreciere, de satisfacere a trebuințelor de rol și statut social. Astfel, din cele mai vechi timpuri se cunosc implicațiile sociale ale sportului și efectele acestuia asupra maselor populare, fapt ilustrat de-a lungul întregii istorii a culturii umane. Indiferent dacă a fost pus în slujba unui ideal social, a unei dorințe sau a pasiunii personale, a unei ambiții sau pasiuni iraționale, efortul supraomenesc a fascinat, a fost apreciat și răsplătit, generând acte de repetiție.

Performanța sportivă, privită din perspectiva psihosocială este determinată de sistemul social care stabilește valoarea și locul ei prin norme determinate prin ierarhie, prin norme sociale. Performanța reprezintă rezultatul influențării individului prin anumiți factori sociali și este dependentă de gradul de integrare al individului în grup.

Este de notorietate faptul că marii sportivi sunt elogiaţi sau chiar divinizaţi pentru că în ei oamenii admiră nu numai reuşita personală a acestora, ci mai degrabă reuşita ca reprezentant al colectivităţii din care sportivii fac parte. Cu alte cuvinte, mulţimea se regăseşte în rezultatele sportivilor, identificându-se cu performanţele acestora ca reprezentanţi ai unei colectivităţi. Astfel, responsabilitatea unui sportiv de performanţă este dublă în ideea în care el trebuie să îşi depăşească în permanenţă performanţele anterioare ca urmare a necesităţii satisfacerii unor trebuinţe/motive/aspiraţii individuale, dar şi a celor ale colectivităţii căreia îi aparţine (club sau asociaţie sportivă sau echipa naţională).

Un rol determinant în atingerea obiectivelor de performanţă îl are stabilirea clară a scopurilor propuse, care apar şi sunt generate de sfera motivaţională a sportivului, motivul reprezentând în sine o forţă care susţine, direcţionează şi determină comportamentul sportivului.

Scopul integrează în sine întreaga dimensiune motivaţională, dar şi componente de ordin cognitiv sau volitiv, reprezentând rezultatul unei activităţi mentale constante, realizată de sportiv în funcţie de rezultatele (performanţele) pe care doreşte să le obţină. În activitatea sportivului de performanţă întâlnim atât scopuri personale, individuale, cât şi scopuri care corespund unei forme de motivaţie colectivă, socială, care acţionează forme de directive pe linia unui club sau a unei federaţii. Între motivele/scopurile personale şi cele colective, sociale se stabilesc relaţii complexe care îl pun pe sportiv în situaţii dificile de decizie. Astfel, se desprind scopuri de perspectivă, cele imediate şi individuale, ele constituind de obicei faze ale celor generale şi de perspectivă.

În orice activitate sportivă, pe lângă stabilirea clară a scopurilor de performanţă, cristalizarea şi ierarhizarea motivelor şi trebuinţelor care să asigure realizarea acesteia, un rol important îl are prezenţa intereselor faţă de activitatea respectivă. Pe baza prezenţei intereselor, activitatea capătă sens şi conţinut, asigurându-se astfel tendinţa permanentă de autoperfecţionare. În sportul de performanţă, rolul formării şi dezvoltării intereselor este esenţial, ele contribuind la creşterea capacităţilor sportive, deoarece pe baza lor sportivul îşi lărgeşte cunoştinţele de specialitate. În dezvoltarea lor, interesele pentru sportul de performanţă evoluează în funcţie de influenţele educative la care este supus sportivul şi condiţiile activităţii sale. Dezvoltarea se produce de la interesul situativ, pentru practicarea propriu-zisă, la interesul pe ramură şi apoi la interesul pentru

cunoaşterea aprofundată a metodelor de antrenament, a tacticii, a tehnicii sau bazelor cunoştinţelor necesare obţinerii performanţelor sportive. Interesele interacţionează intens cu motivele şi trebuinţele activităţii desfăşurate. Motivele sunt forţe stimulatoare şi mobilizatoare ale activităţii omului, legate de necesitatea de a satisface o anumită trebuinţă. Orientarea motivelor poate fi diferită, iar rezultatele activităţii, de asemenea diferă. Astfel, s-a constatat că rezultatele obţinute de un sportiv în probe de control individuale sunt mai slabe decât atunci când proba este urmată de stabilirea clasamentului unei echipe. Motivele cu caracter social reprezintă imboldul cel mai puternic al activităţii, ele fiind educate pe calea dezvoltării calităţilor morale şi volitive de care dispune sportivul.

Este cunoscut faptul că în activitatea sportivului de performanţă obstacolele întâmpinate de acesta, care determină stări de privaţiune şi frustrare, acţionează şi sunt altfel decât cele pe care le întâlnim în viaţa de zi cu zi a unui om obişnuit. Astfel, sportivul trebuie să facă faţă tuturor acestor obstacole, să preîntâmpine aceste dificultăţi printr-un comportament preadaptat, să le evalueze lucid şi să se mobilizeze integral pentru a le depăşi. În tot acest demers rolul cel mai important îi revine motivaţiei.

Asumarea sacrificiilor în sport este un aspect deosebit de important, impus de disciplinarea vieţii sportive, pe de o parte, şi de cea a antrenorului, pe de alta. Renunţarea la o serie de plăceri consumatoare de energie sau cauzatoare de oboseală reprezintă calea prin care rigoarea pune stăpânire pe viaţa şi activitatea sportivului de performanţă. Viaţa sportivă presupune o serie de rigori, sacrificii, diminuarea sau renunţarea la o serie de plăceri sau activităţi care sunt contraperformanţiale. De aceea, un rol deosebit de important în viaţa sportivă îl are odihna, din punct de vedere al recuperării psihice sau musculare.

După natura lor, dificultăţile întâmpinate în activitatea sportivă au fost împărţite în *dificultăţi de natură obiectivă şi dificultăţi de natură subiectivă*. În prima categorie vor fi integrate: acţiunile specifice ramurii sportive practicate cu solicitare mare de energie, posibile greşeli ale arbitrului, condiţiile exterioare nefavorabile (terenul, materialele sau echipamentul, starea vremii), durerile musculare şi organice cauzate de activitatea specifică, de efort sau de factori externi (loviri, căderi, accidentări), necesitatea respectării unui regim alimentar foarte rigid sau activităţile rutiniere (antrenamentele zilnice, cantonamentele, deplasările obositoare etc.).

În categoria dificultăților de natură subiectivă intră emoțiile negative cauzate de noutatea situației (concursuri), de particularitățile adversarului, atitudinea publicului, teama de insucces, neîncrederea în forțele proprii, amintirea unor accidentări, starea de plictiseală sau dorința de a abandona activitatea sportivă ca urmare a insucceselor, monotoniei, rutinei, oboselii etc. Principala caracteristică a dificultăților de natură subiectivă constă în faptul că acestea sunt dinamice, schimbătoare, fiind dependente de o serie de factori stimulatori sau inhibitori. De cele mai multe ori, toate aceste greutăți apar ca niște obstacole de netrecut și influențează capacitatea de concentrare a atenției, claritatea gândirii și întregul comportament al sportivului. Astfel, pentru depășirea tuturor acestor dificultăți/neajunsuri/frustrări sportivul trebuie să dispună de o capacitate de mobilizare și autodepășire uneori dusă până la extrem, care să asigure un comportament adecvat și adaptat tuturor sacrificiilor pe care acesta trebuie să le realizeze pentru obținerea performanței.

Întreaga activitate sportivă trebuie privită ca fiind cadrul de manifestare a tendințelor de afirmare cu rolul de a ameliora condiția fizică și confortul spiritual, de a stabili relații sociale și de a conduce la obținerea unor performanțe în competițiile de orice nivel. Sportul reprezintă singura modalitate de dezvoltare profesională a resurselor energetice psiho-fizice, constituind, în același timp, cadrul de manifestare a relațiilor sociale în care cooperarea și rivalitatea se armonizează cu efecte imediate, directe.

În sportul contemporan, pe lângă obiectivul performanței și competiției se manifestă forme motivaționale noi, precum distracția, experiența corporală, riscul, integrarea socială sau comunicarea, ce reprezintă impulsuri ale comportamentului sportiv. Dintre toate componentele integrate sferei psihologice ale activității sportive, motivația trebuie plasată pe treapta cea mai înaltă. Așa cum am mai arătat, în termeni generali, aceasta poate fi desemnată ca fiind nevoia, dorința care împinge pe cineva către un scop, un țel special. Cu alte cuvinte, starea de motivație specifică sportivului implică nivelul aspirațiilor sale, al energiei psiho-fizice, precum și dorința acestuia de realizare.

Atunci când dorim să studiem sfera motivațională a sportivului de performanță, nu trebuie să ignorăm un alt proces-cheie, și anume, afectivitatea (vezi cap. III), care se lasă greu descifrată. Deciziile și acțiunile umane sunt impregnate de emoții și sentimente, în cadrul unor structuri afective și motrice și perfecționează, se îmbunătățesc continuu. Astfel, s-a constatat că între elementele afective, motrice și cele motivaționale există o constantă interacțiune. Așadar, conduitele motrice nu sunt doar propulsate de emoții și trebuințe, ci sunt modulate chiar din interior de procesele afective.

Orice performanță, mai ales cea din plan sportiv, poate fi evaluată atât cantitativ, cât și calitativ. Evaluarea cantitativă a performanței constă în raportarea acesteia la anumite scale/recorduri, asociindu-se o cifră obiectivă, iar cea calitativă se exprimă în termeni precum „superioară", „de excepție", „de nivel înalt", de vârf, „valoroasă" sau „record". Performanța sportivă reprezintă rezultatul obținut într-o activitate specifică, de regulă într-un concurs, desemnat printr-o cifră sau un calificativ. De asemenea, performanța sportivă este echivalentă cu rezultatele deosebite, remarcabile obținute într-o probă de concurs/întrecere.

S-a constatat faptul că, în activitatea sportivă, randamentul obținut de sportivi nu este dependent doar de suma capacităților individuale, ci și de organizarea optimă a ansamblului acestor caracteristici, ansamblu ce se distinge prin originalitatea structurilor funcționale și prin complexitatea structurilor emoționale (motivaționale).

Motivația, alături de aptitudini este variabila cea mai importantă a randamentului sportiv. Între doi competitori cu aptitudini echivalente va învinge cel care dispune de un nivel al motivației superior în momentul respectiv. S-a constatat că pentru realizarea unei acțiuni eficiente este nevoie de efectuarea unei duble activizări prin motivație (interioară) și mobilizare (exterioară).

În literatura de specialitate regăsim selectarea unei serii de vectori ai sferei motivaționale a sportivului de performanță: atracția pentru competiție, nevoia de a învinge, dorința de a deveni campion, imboldul de mișcare și trebuința de performanță. În cadrul acestora, aspirația spre performanță și spre autorealizare constituie cel mai important resort al efortului sportiv. În vreme ce motivația reprezintă disponibilitatea constantă spre efort a sportivului, mobilizarea are o durată scurtă și urmărește asigurarea unei stări psihice optime pentru câștigarea unei competiții. Metodele de mobilizare sunt variate, dar sarcina cea mai dificilă constă în aplicarea celei mai potrivite metode, la momentul oportun în vederea obținerii unei motivații superioare.

Pentru creșterea interesului și a entuziasmului în pregătire este necesar să se folosească diverse tehnici motivaționale, verbale sau comportamentale, iar antrenamentele să fie cât mai interesante și să modeleze condițiile și atmosfera competițională.

Randamentul unui sportiv nu trebuie conceput ca fiind suma capacităților sale de joc, ci reprezintă finalitatea/efectul organizării acestora ca un ansamblu de caracteristici neliniare care se distinge prin

originalitatea structurilor funcționale (tehnico tactice) și prin complexitatea structurilor motivaționale. Structurile funcționale asigură forța operațională în manifestarea potențialului fizic, tehnic și tactic al sportivului, iar cele motivaționale asigură forța integratoare pentru declanșarea și menținerea comportamentelor adecvate.

Așadar, între cele trei variabile analizate, motivație, randament și performanță există o relație de interdependență și determinare reciprocă în sensul că cu cât structurile motivaționale ale unui sportiv sunt mai bine conturate, mai complexe, mai dinamice, mai puternice, cu atât randamentul acestuia va atinge un nivel mai ridicat, fapt ce va duce la obținerea performanței sportive. Performanța sportivă se analizează pornind de la rezultatele obținute de sportiv în urma participării acestuia la competiții. Acest rezultat, exprimă printr-o valoare ce poate fi evaluată. Tocmai acest parametru reprezintă sensul și scopul întregii activități sportive, presărate cu privațiuni, lipsuri, frustrări, tensiuni și ambiții. Căutarea performanțelor are la bază tendința spre perfecțiune a individului, care se află într-o permanentă concurență atât cu alții, cât și cu sine. Orice sportiv poate realiza o performanță, fie și numai în raport cu prestațiile sale anterioare. Acest aspect reprezintă un motiv extrinsec de mare importanță în viața sportivilor, mai ales în stadiile inițiale ale activității sau la niveluri competiționale mai puțin pretențioase. Esențial este ca fiecare sportiv să-și fixeze de fiecare dată un scop superior rezultatului obținut anterior.

Recordul reprezintă performanța superioară absolută ce poate fi obținută într-o probă sportivă și reprezintă vectorul primordial al activității sportive, fiind căutată și apreciată atât de sportivi, cât și de public. Recordul obținut vine ca o încununare a unei activități de lungă durată ce reclamă o serie de exerciții de autoperfecționare, o serie de frustrări și tensiuni și reprezintă în același timp factorul ce asigură continuitate și dă sens întregii vieți sportive. În orice disciplină sportivă, în orice moment, recordul reprezintă limita superioară atinsă într-o probă și care urmează să fie atinsă și în viitor.

Pentru îmbunătățirea nivelului de performanță, în cazul sportivilor trebuie efectuate numeroase perioade de practică cu exerciții complexe și dificile, similare celor întâmpinate pe durata competiției sportive. Pentru a menține trează motivația sportivilor, menită să asigure performanța, exercițiile desfășurate trebuie modificate, îmbunătățite din punct de vedere al dificultății efectuării și alternate pentru a deveni cât mai plăcute și interesante, deoarece atunci când pregătirea devine plictisitoare se instalează rutina și monotonia și există riscul ca motivația să scadă. Pe lângă acest demers, menit să țină trează motivația sportivului, mai trebuie trecute

în revistă și altele, precum: încurajarea sportivului, folosirea recompenselor, creșterea interesului sportivilor pentru activitatea desfășurată sau folosirea efectelor *placebo*, toate tinzând spre același obiectiv, maximizarea performanțelor sportive.

Este recunoscut faptul că eficiența activității grupului depinde și de calitatea relațiilor dintre membrii săi. Moreno este cel care a propus tehnica sociometrică (realizându-se testul sociometric, sociomatricea și sociograma) în vederea măsurării relațiilor din interiorul grupului în termeni de atracție/respingere/indiferență, pentru că fiecare membru al grupului are față de ceilalți o atitudine de acceptare, indiferență sau respingere. Cunoașterea calității și cantității relațiilor din sânul echipei este esențială pentru munca antrenorului. Calitatea relațiilor este dată de caracterul lor, opțiuni, respingeri sau atitudini de indiferență. Percepția partenerilor provine din modul de interacțiune al acestora, ca proces de activare reciprocă dintre doi sau mai mulți parteneri prin comparare, impulsionare, emulație, cooperare, competiție. Angajat în sistemul de relații interpersonale, sportivul își formează o anumită imagine asupra propriei poziții în interiorul acestor interrelații. Acest proces de cunoaștere desemnează totalitatea proceselor cognitive și afective care însoțesc și urmează interacțiunii interpersonale dintre parteneri. În actul interpersonal din cadrul echipei, fiecare membru al echipei vine în întâmpinarea celuilalt nu numai cu așteptările, dorințele sale, ci și cu o imagine despre ceea ce ar putea oferi ceilalți. Punerea de acord a doi parteneri apare ca o tranzacție interpersonală, ca un schimb determinat între două persoane cu anumite caracteristici și competențe.

Relațiile interpersonale din cadrul grupului sportiv au constituit subiect de studiu timp îndelungat.

V.4. Mijloace de evaluare a performanțelor

Evaluarea a fost folosită încă din cele mai vechi timpuri, ea apărând odată cu acțiunea pedagogică de instruire. Evaluarea reprezintă acel act prin care se realizează ameliorarea permanentă a sistemului. În acest sens, evaluarea devine un moment al procesului ca atare, punctul de plecare în autoreglarea sistemului, în ultimă analiză ea constituie chiar una din condițiile de desfășurare a unui proces instructiv-educativ, principiul său de funcționare, determinând schimbări în obiectivele activității și în strategia folosită. (I.T. Radu)

Evaluarea rezultatelor constituie un moment necesar și central al procesului instructiv-educativ, ea face ca acest proces să devină un demers în spirală în sensul că se realizează o reglare continuă, o ameliorare permanentă a funcționalității sistemului. Ca forme,

evaluarea este de trei tipuri: *evaluare inițială, evaluare cumulativă și evaluare continuă. Evaluarea inițială* se efectuează la începutul unui program de instruire și are rolul de a stabili starea sistemului sau a acțiunii evaluate, condițiile în care acesta se poate integra în programul pregătit. *Evaluarea cumulativă* se efectuează la sfârșitul unor perioade mai mult sau mai puțin lungi, reprezentând modul tradițional de evaluare a rezultatelor unor activități și constă în verificarea și aprecierea periodică, încheiată prin controlul final al întregului proces al activității respective. *Evaluarea continuă* se efectuează prin măsurarea și aprecierea rezultatelor pe parcursul unui program, din momentul începerii și până la încheierea acestuia, și constă în estimarea diferitelor faze și secvențe ale procesului precum și a rezultatelor obținute, realizându-se în trepte succesive foarte scurte, analizate în detaliu. Acest ultim tip de evaluare este implicat în proces și vizează sesizarea la timp a unor defecțiuni, precum și aplicarea măsurilor de corectare necesare. În activitatea sportivă, dar mai ales în cazul fotbalului de performanță, întâlnim toate cele trei forme ale evaluării. În cazul unui fotbalist profesionist, în prima fază, atunci când se produce trecerea acestuia de la nivelul junioratului la cel al senioratului, aceasta se face în urma evaluării inițiale la care este supus. Ulterior, sportivul în cauză este supus permanent unei evaluări continue. Aceasta îmbracă forma meciurilor pe care sportivul în cauză le dispută în cadrul ciclului anual, fie că este vorba de meciuri oficiale, în cupă, campionat sau internaționale, fie că este vorba de meciuri amicale. În permanență randamentul său este evaluat, raportându-se valoarea acestuia atât la valoarea randamentului în perioadele precedente, cât și la valoarea randamentului înregistrat de colegii de echipă sau chiar de către întreaga echipă. În cazul fotbaliștilor profesioniști, evaluarea cumulativă se regăsește în rapoartele periodice pe care antrenorii le întocmesc cu referire la randamentul înregistrat de sportivi pentru o perioadă determinată: tur, retur sau întregul sezon competițional. Prin procesul de evaluare se urmărește evaluarea procesului, a structurilor și a produselor, deci evaluarea nu trebuie concepută numai ca un control al cunoștințelor, ci și ca o cale de perfecționare ce presupune o strategie globală asupra formării.

Întrebări de autoevaluare

1. Analizați conceptele de performanță și performanță sportivă.
2. Descrieți cele trei forme de evaluare a performanțelor sportive.

ANEXE

IMAGINEA DE SINE ŞI ROLUL EI ÎN OBŢINEREA PERFORMANŢELOR SPORTIVE. METODOLOGIA CERCETĂRII

a. Formularea obiectivelor cercetării

Un prim demers al studiului nostru îl reprezintă stabilirea obiectivelor teoretice şi practice ale cercetării propriu-zise realizate. În stabilirea şi definirea *obiectivelor teoretice* s-a pornit de la faptul că în literatura de specialitate nu întâlnim o abordare explicită a relaţiei dintre randamentul profesional, performanţă şi gradul de structurare a imaginii de sine în cazul sportivilor de performanţă.

În general, această problematică este abordată în mod distinct, pe fiecare componentă în parte, în sensul că noţiunile de *performanţă*, *randament*, *satisfacţie profesională* şi *imagine de sine* la sportivii de performanţă sunt analizate separat, fără a se realiza o analiză raţională a acestora.

Într-o perioadă în care fenomenul sportiv se extinde pe zi ce trece la scară mondială, când se doreşte cu disperare obţinerea performanţelor sportive, când resursele materiale şi umane implicate ating valori greu de măsurat, ne confruntăm cu lipsa unei evaluări obiective a acestor performanţe în raport cu factorii determinanţi.

Ulterior delimitării teoretice, ne propunem ca pe baza informaţiilor obţinute să elaborăm un plan de intervenţie în mediul sportiv, cu scopul de a contribui la creşterea randamentului profesional al sportivilor.

Aşadar, ca *obiective teoretice* ne-am propus abordarea general-teoretică a relaţiei dintre imaginea de sine şi obţinerea performanţelor sportive, iar ca *obiective practice* diagnosticarea (deci şi stabilirea de corelaţii) relaţiei dintre imaginea de sine şi nivelul performanţelor sportive.

b. **Formularea ipotezelor cercetării**

În vederea atingerii scopului cercetării am pornit de la punerea în discuție a două ipoteze, după cum urmează:

1. Cu cât există o corespondență mai adecvată între modul în care este perceput un sportiv și felul în care acesta se autopercepe, cu atât se va constata o creștere a performanțelor sale sportive.

2. Cu cât imaginea de sine a unui sportiv este mai bine conturată, cu atât performanțele lui sportive vor avea valori mai ridicate.

c. **Prezentarea lotului de subiecți supus cercetării**

Instrumentele de cercetare au fost aplicate pe un număr de 24 de sportivi de performanță (lot țintă), provenind din cadrul aceluiași club sportiv. Vârsta acestora se încadrează între 17 și 26 de ani, toți de sex masculin. Din punct de vedere al pregătirii școlare, subiecții dispun de studii primare, medii și superioare, predominând însă cei cu studii medii. Majoritatea subiecților provin din mediul urban, din centrul și sudul țării. Aceștia au fost informați cu privire la obiectivele cercetării, obținându-se în prealabil acordul participării voluntare a lor la demersul nostru. Deși, inițial, lotul cuprindea 27 de subiecți, pe parcursul desfășurării cercetării propriu-zise, 3 dintre ei s-au retras din motive personale.

d. **Prezentarea metodelor și tehnicilor de cercetare utilizate**

Pentru realizarea demersului nostru am apelat la un număr de cinci instrumente de cercetare, și anume:

I. *Chestionar tip de culegere a datelor personale*

Chestionarul însumează un set de 20 de întrebări, în urma aplicării căruia am realizat o *fișă de observație* care cuprinde o serie de date de ordin personal, care, credem noi, au o importanța deosebită în opțiunea sportivului și în atingerea performanțelor sale profesionale. Factorii determinanți în obținerea unor performanțe sportive, pe care am dorit să-i evaluăm sunt:

► situație familială:
- număr de membri
- condiții de conviețuire
- mediul de proveniență al subiectului
- mediul de proveniență al părinților

► nivelul pregătirii școlare:
- nivelul pregătirii școlare în momentul actual

- nivelul pregătirii școlare în momentul în care subiectul a optat pentru o carieră sportivă
- nivelul pregătirii școlare al părinților

► influențe externe
- existența/inexistența altor membrii în familie care au urmat o carieră sportivă.

Acest indicator implică însă două aspecte distincte: în cazul în care subiectul are în familie membri care au practicat sportul de performanță, pe de o parte există posibilitatea ca aceștia din urmă să-și fi exercitat influența asupra viitorului sportiv în alegerea carierei sale profesionale, iar, pe de altă parte, prezența acestor membri ar putea asigura transmiterea pe cale genetică a unui bagaj aptitudinal care să-i asigure anumite avantaje în obținerea performanțelor sportive. După cum se știe, nu puține au fost cazurile când copiii au urmat o carieră sportivă, călcând pe urmele părinților lor, ba chiar obținând performanțe superioare acestora din urmă.

Construirea și aplicarea acestui chestionar tip s-a realizat cu scopul de a obține date care să ajute la strângerea de informații referitoare la statutul social de care dispunea sportivul înaintea abordării sportului de performanță. Ideea aplicării unui astfel de chestionar a pornit de la concepția unanim acceptată conform căreia *majoritatea sportivilor de performanță renunță de timpuriu la studii în favoarea carierei sportive.* Ceea ce ne interesează este dacă abandonarea studiilor în cazul sportivilor de performanță se datorează lipsei de timp necesar pentru a fi alocat studiilor, întrucât activitatea sportivă, prin specificul ei, implică sacrificii și compromisuri sau se datorează lipsei de interes pentru pregătirea de tip școlar. Acest aspect îl vom afla în urma corelațiilor pe care le vom realiza pe baza rezultatelor obținute în urma aplicării celor cinci instrumente de cercetare. Dacă se va confirma faptul că sportivul de performanță renunță la continuarea studiilor din lipsă de interes pentru acestea, atunci vom putea afirma că performanța de ordin sportiv ia naștere ca o formă de compensare a lipsei de interes față de activitatea intelectuală, astfel încât toate resursele psihice ale sportivului vor fi canalizate numai spre realizarea sa pe plan sportiv.

Scala Imaginii de sine – Rosenberg

Scala lui Rosenberg vizează imaginea de sine, stima de sine, încrederea în forțele proprii și se constituie din 10 itemi, respectiv afirmații față de care persoana își exprimă acordul/dezacordul de pe o scală de la 1 la 4 (acord puternic, acord, dezacord, dezacord total), așa încât scorurile pot varia între 0 și 40 puncte. Scorurile până la 20 de

puncte semnifică o imagine de sine scăzută, o stimă de sine scăzută, lipsa încrederii în forțele proprii, o identitate slab conturată. Scorurile medii (între 21-30 puncte) exprimă o imagine de sine pertinentă, o identitate bine conturată, încredere bună în forțele proprii. Scorurile peste 30 de puncte exprimă o imagine de sine exagerată, încredere oarbă în forțele proprii, o supraevaluare a forțelor personale.

În urma aplicării acestui test, scorurile subiecților pot fi încadrate în următoarele grupe de scoruri: 0–5 puncte – imagine de sine puternic negativă; 6–10 puncte – imagine de sine negativă; 11–15 puncte – imagine de sine moderat negativă; 16–20 puncte – imagine de sine moderat pozitivă; 21–25 puncte – imagine de sine pozitivă; 26–30 puncte – imagine de sine puternic pozitivă (vezi *anexa 5*).

Totodată, în aplicarea scalei s-a apelat la un instructaj standard, astfel încât subiecții să-și poată însuși în mod rapid, eficient și nediferențiat sarcinile pe care le au de rezolvat în timpul testării. Iată cum este formulat acest instructaj: „În continuare vi se va propune spre completare un test de evaluare a imaginii de sine – *Rosenberg* – ce conține 10 itemi. Vă rugăm să citiți cu răbdare și răspundeți la acestea prin bifarea unei variante de răspuns care corespunde alegerii personale". Precizăm faptul că în aplicarea testului subiecților nu li s-a impus limită de timp.

Test adecvare imagine de sine

Am apelat la aplicarea acestui instrument pentru a observa cât de adecvată este imaginea de sine la sportivi în raport cu modul în care aceștia sunt percepuți de către ceilalți parteneri de competiție, în vederea corelării rezultatelor obținute la acest test cu cele obținute la testele aplicate anterior. Ceea ce ne interesează este dacă sportivii au o viziune obiectivă și adecvată asupra propriei persoane, fapt ce ar duce prin analogie și la o viziune adecvată asupra a ceea ce înseamnă fenomenul sportiv. Cu alte cuvinte, dorim să vedem dacă între modul în care se autopercepe un sportiv (auto-imagine) și modul în care îl percep ceilalți (hetero-imagine) există o corespondență. Cu cât această corespondență va fi mai adecvată, cu atât vor exista mai multe premise pentru obținerea unor performanțe de ordin sportiv. Modul general de raportare a individului la realitate și la gradul de veridicitate și adecvare a opțiunilor, hotărârilor, acțiunilor va depinde nemijlocit de calitatea imaginii de sine.

În aplicarea chestionarului s-a folosit un instructaj standard, care să asigure realizarea sarcinilor subiecților, după cum reiese în continuare: „Chestionarul are ca obiectiv evaluarea imaginii de sine la sportivii de performanță. Ceea ce ne propunem este să aflăm cât de

adecvată este aceasta, cât de obiectiv și realist sunteți dumneavoastră atunci când vine vorba de evaluarea propriei persoane. Chestionarul cuprinde două secțiuni: pe de o parte, presupune o autoevaluare cu privire la anumiți factori implicați în performanța sportivă (vezi *anexa 4*), iar pe de altă parte presupune o evaluare a acelorași factori, dar cu referire la colegii dumneavoastră (vezi *anexa 6*). La rândul lor, colegii dumneavoastră vor realiza același lucru. Modul de răspuns este acela de a alege un număr de la 1 la 5, numere ce reprezintă valoarea estimativă a factorului enunțat (unde 1 reprezintă valoarea minimă, 3 – valoarea medie și 5 – valoarea maximă). Media factorilor autoevaluați va fi comparată cu media factorilor evaluați de colegii dvs. cu privire la persoana dvs. Pe baza comparării acestor medii vom culege date cu privire la imaginea dumneavoastră de sine".

În ceea ce privește interacțiunea interpersonală, aceasta reprezintă forma cea mai sesizabilă la nivelul vieții cotidiene a interacțiunii sociale generale și se desfășoară între indivizi cu nevoi și motive specifice, pentru că – așa cum arăta G.G. Homans – o mare parte din activitatea pe care o emite fiecare individ este în același timp o recompensă și un stimul pentru activitatea celuilalt de lângă el. Procesul în care indivizii îi cunosc pe ceilalți, sunt cunoscuți de ceilalți și se cunosc pe ei înșiși, are la bază, inițial, interacțiunea „reală", practică, pe care, ulterior poate să o preceadă și să o condiționeze.

Unul dintre cele mai banale fenomene care se produc în cadrul interacțiunii interpersonale este perceperea de către un individ „A" a unui individ „B", în timp ce, la rândul său, acesta este perceput într-un fel de către individul „B". Comportamentul interpersonal cotidian implică expunerea propriei personalități în câmpul perceptiv al celorlalți. Intrarea în câmpul relațional interpersonal semnifică și intrarea în câmpul cognitiv direct sau indirect al celorlalți. Încercând să îi cunoască pe ceilalți, „A" devine la rândul său obiect al cunoașterii celorlalți. În comportamentul impersonal, acest dublu status cognitiv al personalității – de obiect de cunoaștere și de cunoscător – apare ca o necesitate a interacțiunii individului cu mediul social. O particularizare a acestui dublu status cognitiv o reprezintă transparența și transpătrunderea operațională la nivelul alegerilor și respingerilor interpersonale a statusului de „obiect de cunoaștere" și, respectiv, a statusului de „cunoscător". Transparența și transpătrunderea au fost definite și utilizate pentru prima dată în studiul preferințelor interpersonale, fiind depistate cu ajutorul tehnicilor sociometrice. Conceptul de transparență a fost folosit concomitent cu cel de clarviziune interpersonală de către Courchet și

Maucorps, care sunt şi autorii unei clasificări deosebit de analitice şi utile a variantelor *testului sociometric*, atât în planul preferenţial, cât şi în cel perceptiv. Autorii citaţi folosesc, în acelaşi timp, conceptele de empatie, auto-empatie şi allo-empatie. Transparenţa este delimitată şi definită operaţional de R. Tagiuri şi N. Kogan tocmai în raport cu alegerile interpersonale emise în interiorul unui grup. Transparenţa alegerilor interpersonale este dată de gradul în care preferinţele unui subiect sunt cunoscute de ceilalţi membri ai grupului. Măsurarea transparenţei unui subiect S_i membru al unui grup cu N indivizi se realizează, în principal, prin folosirea unui test sociometric adaptat.

Fiecare membru al unui grup are o anumită transparenţă şi o anumită capacitate de transpătrundere a relaţiilor interpersonale. Astfel, înainte de toate se impune să facem anumite precizări în legătură cu aceste două concepte:

– atât transparenţa, cât şi transpătrunderea nu se realizează doar prin percepţie, ele fiind rezultatul complex al funcţiilor cognitive care intervin în comportamentul interpersonal;

– transparenţa este, în primul rând, rezultatul unei acţiuni de cunoaştere orientată de ceilalţi spre o personalitate dată, iar transpătrunderea reprezintă rezultatul unei acţiuni de cunoaştere care pleacă de la o persoană spre ceilalţi. Transparenţa şi transpătrunderea sunt procese şi rezultate complementare;

– transparenţa unei persoane nu depinde doar de eficienţa acţiunilor de cunoaştere al căror obiect este, ci şi de caracteristicile persoanei în cauză;

– capacitatea de transpătrundere a unei persoane depinde şi de caracteristicile relaţiilor şi persoanelor pe care încearcă să le cunoască respectiva persoană;

– atât transparenţa, cât şi transpătrunderea pot deveni pentru cei aflaţi în interacţiune interpersonală obiect de cunoaştere;

– transparenţa şi transpătrunderea pot fi aplicate şi unui grup, luat ca întreg şi privit în relaţie cu alte grupuri sau persoane exterioare lui;

– transparenţa şi transpătrunderea pot fi reglate prin efortul părţilor aflate în interacţiune. În acest sens, devin foarte importante motivele care determină variaţia acestor două dimensiuni şi mijloacele de care dispun participanţii de a le modifica intenţionat;

– transparenţa şi transpătrunderea pot să dobândească în interacţiune interpersonală o semnificaţie morală.

Reprezentările asupra propriilor posibilităţi de acţiune au în vedere ceea ce sportivul consideră că poate realiza în plan fizic, interpersonal şi social. Este important de menţionat existenţa relaţiei dintre reprezentarea propriilor posibilităţi de acţiune şi performanţele

obţinute (prima reflectă nivelul real al acestor posibilităţi la un moment dat), atunci când ne referim la aspecte legate de evoluţia încrederii în forţele proprii.

O evaluare a acestei relaţii este făcută de V. Ceauşu, care consideră că decalajul dintre performanţele obiective şi autoaprecierea ale unui sportiv caracterizează ansamblul imaginii despre sine, exprimând tendinţa de autodepăşire manifestată prin neacceptarea situaţiei actuale şi lupta pentru aducerea ei la un nivel superior. Astfel, aprecierea făcută de un individ cu privire la sine îl plasează (cel mai adesea) într-o lumină mai favorabilă decât cea în care îl văd ceilalţi. În funcţie de tendinţa manifestată în evaluare, cercetările au pus în evidenţă grupele:

► Subiecţi care se supraapreciază (categoria dominantă)
► Subiecţi care se subestimează
► Subiecţi realişti

Constatările cu privire la tendinţa de supraapreciere confirmă interpretări mai vechi, referitoare la unele funcţii ale imaginii de sine (viziune psihanalitică exprimată de S. Freud), grupate în funcţii de relaţii externe (care se referă la reglarea relaţiilor interpersonale - imaginea de sine fiind un element fundamental în geneza atitudinilor şi conduitelor interpersonale) şi funcţii interne (se referă la atitudinea faţă de sine, încrederea în sine etc.). Aceste tipuri de funcţii sunt interdependente. Prin funcţiile interne, reflectarea persoanei în propria imagine de sine îi asigură autorespectul şi îi întăreşte sentimentul identităţii şi securităţii personale. Mecanismele de apărare ale Eului, cu rol adaptiv, asigură persoanei o protecţie psihologică. Trebuie să admitem faptul că prin menţinerea imaginii de sine la un nivel înalt, apare tendinţa de „tragere" a realizărilor la nivelul imaginii de sine prin fixarea unor aspiraţii situate deasupra performanţelor şi dezvoltarea mijloacelor necesare realizării aspiraţiilor (I. Holdevici).

Pentru sportivi, normele de performanţă ale grupului reprezintă criterii de autoapreciere personală, astfel încât aceştia se simt obligaţi să le respecte pentru a nu suferi o deteriorare a imaginii despre propria persoană. Dacă la membrii mai puţin dotaţi ai grupului sportiv sunt semnalate deficienţe în activitatea sportivă, acestea se încearcă a fi compensate pe plan psihic şi conduc la efecte dezadaptive datorită decalajului mare dintre imaginea de sine şi posibilităţile reale de acţiune. Acest decalaj poate declanşa o serie de conflicte în cazul relaţiilor interpersonale (prin apariţia unui statut mai înalt decât cel pe care i-l recunosc ceilalţi). Tensiunile astfel generate se răsfrâng atât asupra performanţei individuale, cât şi asupra performanţei celorlalţi membri ai grupului. V. Horghidan arată că la sportivul angajat în

sarcină de îndeplinit apar posibilităţi reale de realizare a acesteia, diferenţiindu-se astfel:

► Imaginea psihologică despre sine, care corespunde expectanţei (modul în care individul se autopercepe şi se autoevaluează prin anticiparea realizărilor viitoare);

► Imaginea ideală despre sine, în funcţie de modele de identificare alese.

Cercetările efectuate au pus în evidenţă faptul că:

► Identificarea imaginii de sine cu posibilităţile reale ale individului facilitează succesul, dar dispare satisfacţia luptei cu obstacolele şi antrenarea prin efort;

► Imaginea de sine sub posibilităţile reale (chiar dacă individul dispune de posibilităţi reale de finalizare a sarcinii) – ca efect al anticipării efectului – conduce la anxietate, delăsare şi la o folosire neadecvată a resurselor personale;

► Imaginea de sine peste posibilităţile reale conduce la expectaţii cu valoare stenică, datorită anticipării succesului în sarcinile care trebuie realizate.

Dinamica legăturii dintre motivaţie şi realizările personalităţii implică şi un alt aspect, şi anume: efectul continuu de autodepăşire al individului este antrenat de situarea imaginii de sine ideale în vecinătatea imediată a imaginii psihologice de sine. Dacă imaginea ideală de sine se situează sub imaginea psihologică, acest lucru se soldează cu instalarea unei stări de automulţumire, cu renunţare la efort şi uneori chiar la eşec. Dacă imaginea ideală de sine are o valoare mult prea ridicată faţă de cea psihologică, aceasta conduce la scăderea imaginii de sine, printr-o luptă inutilă pentru creşterea performanţei, datorită aspiraţiilor disproporţionat de mari, ceea ce provoacă în plan secundar tensiune, nemulţumire de sine sau neîncredere în sine.

Testul propriu-zis cuprinde două secţiuni: prima, constă într-o grilă de autoevaluare, pe care subiectul în cauză este rugat să o completeze. Grila conţine nouă factori esenţiali în cadrul performanţei sportive. Fiecare factor este evaluat prin alegerea uneia dintre cele cinci variante de răspuns, prin acordarea de note de la 1 la 5, unde 1 este valoarea cea mai mică, iar 5 este valoarea cea mai mare. Cea de a doua dimensiune cuprinde o grilă de evaluare a celorlalţi membri ai colectivului. Fiecărui subiect în parte i se solicită să îşi evalueze coechipierii, cu privire la aceiaşi nouă factori, pe baza aceloraşi criterii. Valoarea notelor finale se stabileşte prin calcularea mediei generale înregistrate de subiect pentru fiecare dintre cele două fişe. Astfel, fiecare subiect va avea două note: prima înregistrată în urma

grilei de autoevaluare, şi cea de a doua înregistrată în urma evaluării primite din partea colegilor. Notele obţinute se compară şi se va înregistra o diferenţă. Atunci când diferenţa dintre nota autoevaluării este mai mare de 0,5 (>=+0,5) decât nota evaluării, se înregistrează fenomenul supraestimării, supraevaluării din partea subiectului în cauză. Când valoarea notei se situează între +0,5 şi -0,5 (valoare negativă) asistăm la o evaluare adecvată, corectă a subiectului în cauză. Aceasta semnifică faptul că subiectul se autoevaluează corect, obiectiv. În cea de a treia situaţie, când valoarea notei este mai mică de 0,5 (>=-0,5) se constată că subiectul în cauză s-a subestimat, subevaluat.

Inventarul de Personalitate California (CPI)

Acesta a fost proiectat şi experimentat de Harrison G. Gough. Este unul dintre cele mai răspândite şi apreciate instrumente de investigare a personalităţii, tradus în numeroase limbi şi care a făcut obiectul unor extinse cercetări interculturale. De-a lungul timpului, CPI a fost îmbunătăţit constant, astfel încât astăzi există patru versiuni comerciale, identificate după numărul de itemi: CPI-480, CPI-462, CPI-434 şi CPI-260. În acest proces de îmbunătăţire s-a lucrat atât la nivelul scalelor, cât şi la nivelul itemilor. Au fost introduse scale noi, s-a renunţat la anumite scale, au fost introduşi itemi noi, alţii au fost reformulaţi, pentru a ţine chestionarul în pas cu evoluţiile culturale şi cu presiunile sociale. În forma iniţială, concepută în 1951, se regăseau 548 de itemi. Această formă incipientă era scorată doar pentru 15 din scalele actuale. Principalul punct slab al CPI îl reprezintă faptul că este un chestionar lung, majoritatea celorlalte chestionare de personalitate consacrate fiind semnificativ mai scurte. Încă din 1987 H.G. Gough experimentează forma lărgită a chestionarului, formă ce cuprinde 18 scale, grupate pe patru grupe de semnificaţie psihologică.

Pentru a creşte gradul de operativitate şi rapiditate de parcurgere a lucrării, ne-am rezumat la caracterizarea doar a acelor scale care, prin construcţia lor, îndeplinesc un rol deosebit în elaborarea lucrării de faţă. Este vorba despre:

– Scala *Capacitate de statut* (Cs) – criteriu extern, statutul a fost definit şi întrebuinţat în validarea empirică a scalei prin nivelul relativ al venitului, educaţiei, prestigiului şi puterii atinse în mediul social-cultural propriu al subiectului. Aşadar, scala evaluează capacitatea personală de statut social, încercând să măsoare calităţi şi atribute personale care stau la baza acestei propensiuni. Varianta acestei scale cuprinde 32 de itemi, dintre care 15 sunt puri, independenţi, restul comuni cu alte scale, respectiv cu scala „prezenţă socială" (Sp), scala „autocontrol" (Sc) şi

scala „acceptare de sine, (Sa). Itemii reflectă în conținutul lor încrederea în sine și echilibrul, sentimentul unor interese profesionale, gradul de „conștiință socială" precum și interesul de a participa la viața socială a grupului.

Un scor înalt, peste medie, indică o persoană ambițioasă, activă, eficientă, perspicace, ingenioasă, multilaterală, ascendentă, carieristă, eficientă în comunicare, și care își urmărește scopul personal și afirmă un câmp larg de interese. Perceperea socială indică pentru comportamentul masculin următoarea imagine: discret, imaginativ, independent, matur, oportunist, agreabil, elogiat și progresist. Întrucât toți subiecții participanți la această cercetare au fost de sex masculin, considerăm că nu are rost să insistăm asupra semnificației scorurilor pentru persoanele de sex feminin. Un scor sub medie indică un individ cu comportament timid, apatic, convențional, lent, cu o gândire stereotipă și limitat în concepții și interese, stângaci și penibil în situații sociale cu care nu este familiarizat.

Perceperea socială descrie comportamentul masculin prin adjectivele: aspru, sumbru, lacom, mărginit, cicălitor, supărăcios, neliniștit, tensionat, irascibil.

– Scala *Sociabilitate* (Sy) – a fost construită prin metoda criteriului extern de validare. Cu un total de 36 de itemi, din care 9 îi aparțin în exclusivitate, scala de sociabilitate coparticipă prin itemii comuni la comportamentele subsumate scalelor „prezență socială" (Sp), „acceptare de sine", (Sa), „impresie bună" (Gi), „dominanță" (Do) și „capacitate de statut" (Cs). Conținutul manifest al itemilor scalei afirmă: plăcerea pentru interacțiuni sociale, sentimentul de echilibru și încredere în sine, în relațiile cu ceilalți, interese culturale și intelectuale precum și toleranța față de ceilalți asociată cu standarde stricte pentru sine. Scorurile înalte indică, în genere, un comportament participativ, întreprinzător, ingenios, un ins care se atașează ușor, este competitiv, mereu în primele rânduri și original. Perceperea socială descrie un astfel de bărbat ca fiind: deștept, încrezător, interese largi, logic, deschis, competent, sociabil și sigur de sine.

Scorul sub medie indică reversul, adică un comportament greoi și convențional în societate, liniștit, neangajat, sugestibil și influențabil de reacțiile și opiniile altora. Percepția socială descrie un astfel de bărbat prin adjective ca: stângaci, aspru, rece, confuz, reclamagiu, instabil, cu interese limitate, abandonant, superficial, lipsit de familiaritate.

– Scala *Sentiment de bunăstare personală/de bine* (Wb) – Itemii scalei sunt în număr de 44, dintre care doar 29 aparțin în exclusivitate scalei în sine, având în conținut referințe la: afirmarea încrederii în sine, sentimentul de suficiență de sine, negarea unei stări de tensiune. O persoană cu un scor înalt se caracterizează ca fiind energică, întreprinzătoare, ambițioasă, productivă, activă. Perceperea socială descrie un bărbat cu scor înalt ca: demn de încredere, conservator, binevoitor, echilibrat, destins, relaxat.

Un scor scăzut indică comportament fără ambiție, comod, stângaci, precaut, apatic și convențional. Perceperea socială, descrie un astfel de bărbat ca fiind anxios, lăudăros, uituc, grăbit, superficial, abandonant, impulsiv.

– Scala *Impresie bună* (Gi). – prezintă un dublu scop: identificarea bunăstării personale, dar și a persoanelor capabile să creeze o impresie favorabilă și pe care le interesează felul cum reacționează ceilalți față de ele. Construită prin metoda criteriului extern, scala conține 40 de itemi, dintre care 18 sunt exclusivi. Perceperea socială descrie un bărbat cu scor înalt astfel: adaptabil, amabil, maleabil, binevoitor, rezonabil, tandru, cu tact, altruist, prietenos. Bărbatul cu scor scăzut este perceput de ceilalți ca fiind reclamagiu, nemulțumit, cusurgiu, nesocotit, încăpățânat, indiferent, sâcâitor, pesimist, coleric.

Testul Sociometric

Cercetarea unor aspecte ale structurii și dinamicii grupurilor de lucru din domeniul sportiv primește, prin metodele de anchetă, posibilități de dezvăluire a relațiilor din sânul acestor grupuri, a acelor relații care nu pot fi apreciate deplin prin celelalte metode. Studiul grupurilor s-a dezvoltat în ultimele decenii ca urmare a necesităților de cunoaștere a unor aspecte psihosociologice deosebit de importante, cum ar fi: gradul de coeziune al grupului, relațiile dintre membrii unui grup, structura acestuia, ierarhizarea membrilor săi etc. Principalul mijloc de dezvăluire a acestor caracteristici ale grupului este studiul relațiilor preferențiale dintre membrii acestuia, relații pe care Moreno, inițiatorul metodei sociometrice, le considera spontane, dar care în realitate sunt determinate, în afara factorilor individuali, de condițiile sociale ale dezvoltării fiecărui component al grupului. Pornind de la constatarea că în grupurile în care există relații pozitive activitatea este mai eficientă, metoda sociometrică își propune să studieze aceste relații preferențiale (relațiile care se stabilesc în grup de atracție-respingere-indiferență) tocmai în vederea stabilirii nivelului de coeziune a grupului și a elementelor de ordin psihologic care o determină. Elementul de bază al testului sociometric este, așadar, preferința afectivă sau alegerea pozitivă, negativă sau indiferența, exprimate sub formă de răspuns clar.

În cazul studiului de față, aplicarea testului presupune parcurgerea mai multor etape. Construirea chestionarului sociometric se face ținând cont de alegerile și respingerile subiecților. Ne interesează modul în care se structurează relațiile socio-afective în cadrul grupului sportiv. În construirea chestionarului se folosesc verbe cu încărcătură afectivă: a place/a displace, a refuza etc. Testul cuprinde un tabel cu dublă intrare, în care ceea ce se regăsește pe verticală se regăsește și pe orizontală. Fiecărui subiect participant i se solicită să răspundă la două întrebări, și anume:

- Dacă la jocul de fotbal ar participa numai opt jucători într-o echipă, care ar fi cei trei coechipieri la care ai renunța dacă ai face parte din echipa respectivă?
- Dacă la jocul de fotbal ar participa patru jucători într-o echipă, care ar fi cei trei jucători pe care i-ai alege să facă parte din echipa în care evoluezi?

Scopul primei întrebări este acela de a-l determina pe jucător să numească trei respingeri din echipa sa, iar scopul celei de-a doua este de a îl determina să facă trei alegeri preferențiale. Pentru fiecare subiect respins sau ales se acordă un punctaj, în funcție de poziția pe care este plasat de jucătorul care face alegerile sau respingerile. Scorurile variază de la –3 la +3, unde valoarea –3 exprimă prima respingere, iar +3 exprimă valoarea primei alegeri. Pe baza scorurilor obținute se calculează *indicele de expansivitate afectivă*, ce surprinde gradul de deschidere a fiecărui subiect către grupul de apartenență. Formula de calcul folosită este: E = A + R ex / N – 1

De asemenea, se obține și valoarea *indicelui de statut preferențial*, indice ce vizează poziția ocupată de fiecare individ în structura ierarhica-a grupului. Formula de calcul utilizată este: I sp = A R bp / N = 1, unde: A = alegeri; R ex – respingeri exprimate; N – 1 = numărul total de subiecți minus 1; R bp = respingeri brute primite.

Pe baza scorurilor obținute, subiecții au fost încadrați într-una din următoarele categorii:

- liderul, subiectul cel mai popular;
- subiecții populari;
- subiecții acceptați;
- subiecții izolați;
- subiecții respinși.

c. Condițiile și etapele desfășurării cercetării propriu-zise

Studiul de față efectiv s-a întins pe o durată de 12 luni, în cadrul unui Club de fotbal de primă divizie. Așa cum am mai precizat, la

desfășurarea cercetării propriu-zise au participat 24 de subiecți cu vârste cuprinse între 17 și 26 ani. Ca perioadă de examinare, aplicarea testelor s-a făcut începând cu prima zi a săptămânii, luni și a continuat până joi, pentru a nu perturba bunul mers al pregătirii sportivilor. De asemenea, este de menționat faptul că evaluarea acestora a avut loc numai dimineața, înaintea primului antrenament din zi. Testarea s-a făcut în mod individual, ordinea participării subiecților fiind una aleatorie. Alegerea subiecților s-a făcut strict pe baza criteriului sportiv. Precizăm faptul că nu s-au întâmpinat dificultăți din partea sportivilor, a antrenorilor sau a conducătorilor de club, aceștia dovedind deschidere spre colaborare. *Scopul cercetării* a fost acela de a elucida care este locul și rolul imaginii de sine în obținerea unor performanțe în domeniul sportului de performanță; de a stabili eventualele diferențe existente la nivelul conturării imaginii de sine în cazul fotbaliștilor profesioniști; de a stabili, pe baza rezultatelor înregistrate de subiecți la testele în cauză, o împărțire a acestora pe categorii, în funcție de variabila investigată și de a elabora, pe baza concluziilor studiului, un plan de intervenție terapeutică cu rolul de a spori valoarea performanțelor sportive.

Încă de la început, sportivilor li s-a comunicat scopul și valoarea studiului. De asemenea, la sfârșitul derulării studiului, subiecților li s-au comunicat rezultatele obținute și valoarea acestora. Acest lucru s-a făcut în mod individual, față în față.

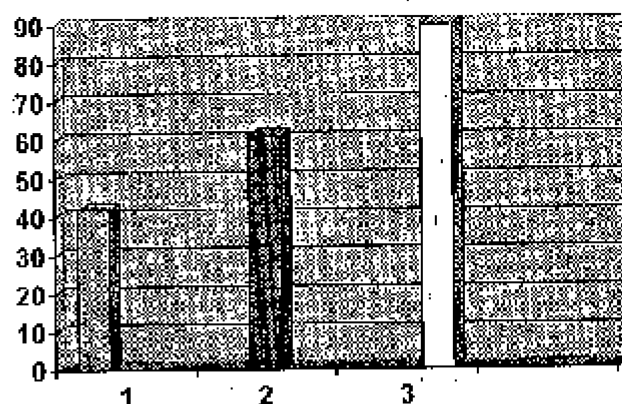
Stabilirea *randamentului personal* s-a realizat pe baza consultării fișei de randament ce cuprinde patru rubrici:

- numele subiectului;
- realizările sale din timpul unei partide;
- eșecurile înregistrate;
- nota finală, stabilită de antrenor (*vezi anexa 2*).

De menționat este faptul că cercetarea nu a ridicat dificultăți în ceea ce privește colaborarea cu subiecții sau condițiile de desfășurare a acesteia.

f. Prelucrarea datelor, analiza, și interpretarea rezultatelor obținute

Relația vârstă-performanță



- 1 – grupă de subiecți cu vârsta 17 – 20 ani
- 2 = grupă subiecți cu vârsta 21 – 23 ani
- 3 = grupă subiecți cu vârsta 23 – 26 ani

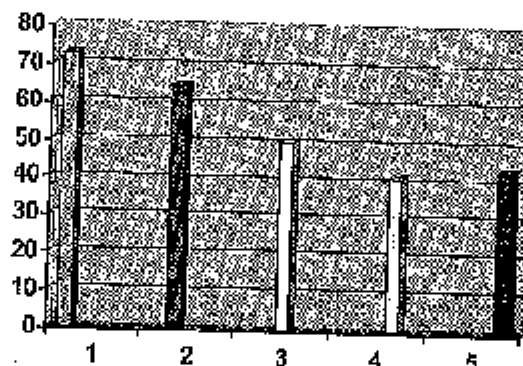
Vârsta reprezintă o variabilă extrem de importantă în obținerea performanțelor sportive. În cazul studiului de față aplicat pe fotbaliști profesioniști, această variabilă trebuie analizată din perspectiva a trei grupe: subiecții cu vârstă cuprinsă între 17 și 20 ani, cei cu vârstă între 21–23 ani și cei cu vârstă cuprinsă între 23–26 ani.

În cazul studiului de față, subiecții cu vârste cuprinse între 23 – 26 de ani au reușit să înregistreze performanțe mai bune decât cei sub 23 de ani. Cei sub 23 de ani nu au reușit să atingă un standard de performanță prea ridicat. Explicația constă în faptul că în cazul acestui sport (fotbalul), vârsta de 24–28 de ani reprezintă vârsta maturității sportive din punct de vedere profesional. La această vârstă se consideră că subiectul atinge un nivel maxim al maturității sportive. Înaintea acestei perioade se afirmă că sportivul este necopt din punct de vedere profesional, lipsit de experiență, labil din punct de vedere afectiv, nesigur pe sine și fără a avea o traiectorie sigură pe linie profesională. Desigur că sunt situații când această regulă este infirmată, unii fiind capabili să cunoască afirmarea pe plan sportiv de la vârste fragede (de exemplu, sportivi precum G. Hagi, M. Owen, A. Mutu, M. Niculae sau Ronaldinho – lista poate continua). Ca o observație generală, s-a constatat că după vârsta de 30 de ani se înregistrează un proces de regresie în plan profesional, odată cu avansarea în vârstă. După această vârstă, în cazul sportivului se înregistrează un proces de menținere a statutului său profesional. Și în această situație întâlnim cazuri care constituie excepții de la regulă, precum jucători ca P. Maldini, Thuram, Blanc, Donato, Shilton și alții, care și-au continuat cariera la nivel competițional înalt până spre 40 de ani.

Așadar, vârsta optimă obținerii performanțelor sportive pe plan fotbalistic este cea cuprinsă între 25 – 29 de ani, iar practicarea acestui sport poate fi împinsă spre 40 de ani (în cazul altor sporturi, precum gimnastica, de exemplu, vârsta maximelor performanțe este mult mai fragedă, la 15–17 ani; la 22 de ani, spre exemplu, o gimnastă își pregătește retragerea de pe scena competițională).

După cum am observat, vârsta constituie o variabilă extrem de importantă în obținerea unor performanțe sportive. Ca implicații practice, acest fapt ar presupune ca sportivii să nu fie supuși presiunii de a obține performanțe atunci când vârsta nu reprezintă un aliat al acestora în vederea obținerii unor rezultate de excepție!

Relația statut– performanță



- 1 – categoria liderului: performanță 73%
- 2 – categoria subiecților populari: performanță 65%
- 3 – categoria subiecților acceptați: performanță 50%
- 4 – categoria subiecților izolați: performanță 41%
- 5 – categoria subiecților respinși: performanță 43%

În urma analizei fișelor de randament, corelate cu datele surprinse de testul sociometric s-a constatat că performanțele sportive cresc direct proporțional cu statutul fiecărui jucător. Totodată, se poate afirma că statutul acestora este dependent de nivelul performanțelor înregistrate. Astfel, între statutul jucătorilor și randamentul profesional se instituie o relație de interdependență și interacțiune.

g. *Verificarea ipotezelor de cercetare formulate*

În ceea ce privește prima ipoteza formulată, respectiv *cu cât există o corespondență mai adecvată între modul în care este perceput un sportiv și felul în care se autopercepe, cu atât se va constata o creștere a performanțelor sportive.*

În urma aplicării testului statistic T, pentru grupuri independente am obținut următorul rezultat: T = 1,010 pentru un prag de semnificație alfa ≤ 0,01. Acest rezultat ne îndreptățește să confirmăm ipoteza nr. 1 a cercetării și să infirmăm ipoteza de nul, conform căreia între gradul de adecvare a imaginii de sine a unui sportiv și performanțele acestuia nu ar exista nicio legătură directă.

În analiza și interpretarea rezultatelor subiecților s-a ținut cont de faptul că aceștia au fost împărțiți în trei grupe distincte:

– Prima grupă cuprinde subiecții ale căror scoruri indicau tendința acestora de a se subaprecia.

– Cea de-a doua grupă cuprinde subiecții ale căror scoruri indicau tendința acestora de a se evalua obiectiv și concret, în raport cu modul în care erau percepuți de către colegii lor de echipă.

– Cea de-a treia grupă cuprinde subiecții ale căror scoruri indicau că aceștia manifestă tendința de supraapreciere, supraevaluare.

Corelând rezultatele înregistrate de către subiecți cu scorurile de performanță înregistrate de aceștia pe durata unui sezon competițional, care a cuprins un număr de 30 de meciuri (Campionat și Cupă), se pot afirma următoarele:

▶ Cele mai slabe rezultate s-au înregistrat în dreptul subiecților care au manifestat tendința de a se subaprecia/subevalua. Acest fapt se datorește slabei capacități de autocunoaștere și reprezentare profesională din partea subiecților în cauză. Aceștia se confruntă cu dificultăți de adaptare nu numai la cerințele profesionale și obiectivele competiționale prestabilite ci și dificultăți de adaptare și integrare în colectiv. În urma acestui fapt, de multe ori acești subiecți se regăsesc în grupa subiecților izolați de către restul colegilor, referindu-ne strict la criteriul profesional.

▶ Rezultatele superioare din punct de vedere al performanțelor au fost înregistrate de către subiecții care au manifestat capacitatea de

autoevaluare corectă, obiectivă, în raport cu evaluările colegilor. Acest fapt îi ajută să se adapteze mai ușor la cerințele profesionale, să-și restructureze din mers activitatea, în funcție de stadiul la care se găsesc. De asemenea, le este mai ușor să își conștientizeze atât punctele slabe, limitele, cât și eventualele avantaje pe care să le poată specula în vederea creșterii randamentului profesional. În această grupă de subiecți s-au încadrat cei care în urma aplicării testului sociometric au fost identificați ca fiind lideri sau subiecți populari.

▶ Cea de-a treia categorie cuprinde subiecții ale căror scoruri au indicat tendința acestora de a se supraaprecia. Aceștia au reușit să înregistreze rezultatele ce se plasează între cei care se subevaluează și cei care se evaluează obiectiv. Această categorie de subiecți, față de prima categorie, cei care se subapreciază, prezintă avantajul de a fi capabili să treacă mai ușor peste momentele dificile din carieră, datorită încrederii excesive în forțele proprii. Chiar și situațiile aparent dificile pot fi depășite uneori datorită încrederii manifestate în propriile capacități. Dezavantajul subiecților integrați în această categorie este acela că există riscul manifest de a fi respinși în anumite situații de către restul colegilor.

În ceea ce privește cea de-a doua ipoteză formulată de noi, respectiv, *cu cât imaginea de sine a unui sportiv este mai bine conturată, cu atât performanțele acestuia vor avea valori mai ridicate*, pentru verificarea ei s-a apelat la formula statistică a corelației TAU. S-a aplicat testul T de corelație pentru date parametrice și neparametrice pentru a vedea dacă valoarea imaginii de sine corelează cu valoarea performanțelor sportive. În urma analizei statistice s-a înregistrat un coeficient de corelație = 0,87 pentru un prag alfa < 0,05. Astfel, se constată o corelație pozitivă între valoarea imaginii de sine și valoarea performanțelor sportive. Acest fapt ne îndreptățește să confirmăm ipoteza mai sus enunțată și să infirmăm ipoteza de nul, conform căreia între cele două variabile, imaginea de sine și nivelul performanței nu ar corela pozitiv.

În vederea analizei datelor, scorurile obținute de subiecți au fost împărțite în două grupe: grupa de scoruri 0–15, scoruri ce surprind o imagine de sine negativă și grupa de scoruri 16–30, scoruri ce surprind o imagine de sine pozitivă. Constatăm, astfel, că subiecții din prima categorie, cea a celor cu imagine de sine negativă, au obținut performanțe sportive net inferioare celor din cea de-a doua categorie: 40% față de 75%. Acest lucru, corelat cu celelalte date ne duce la următoarele concluzii:

Performanțele cu valorile cele mai ridicate au fost obținute de către sportivii care dispun de o imagine de sine pozitivă. În același

timp, cei mai mulți dintre aceștia se regăsesc și în categoria celor care reușesc să facă o evaluare obiectivă a valorii lor, înregistrând o corespondență între felul în care se percep și felul în care sunt percepuți. De asemenea, vârsta subiecților este o variantă extrem de importantă în vederea obținerii performanțelor sportive. Toate aceste variabile corelează puternic cu statutul profesional al sportivului în cauză. Un exemplu în acest sens îl constituie situația unuia dintre subiecții supuși evaluării, care întruchipează pe deplin concluziile studiului de față. I.M, în vârstă de 24 de ani, activează în cadrul clubului de la 18 ani. Rezultatele înregistrate la teste îl încadrează în categoria subiecților cu imagine de sine pozitivă, adecvată. În același timp, este unul dintre liderii echipei, de evoluția și atitudinea sa depinzând în bună măsură randamentul întregii echipe. Totodată, a înregistrat cel mai bun randament din întreaga echipă, în valoare de 73%. Acest lucru ne face să apreciem faptul că rezultatele înregistrate de acesta, pe lângă mai multe alte cauze, se datorează și factorilor de natură psihologică surprinși în studiul de față.

Scorurile obținute de subiecții cuprinși în cercetare în urma aplicării tuturor instrumentelor prezentate anterior se regăsesc în *anexa 3*.

h. Concluziile cercetării

În cadrul acestui subcapitol vom încerca să evaluăm rezultatele cercetării noastre și implicațiile practice ale acestora, în cadrul unei activități sportive. Pornind de la ipotezele formulate, trebuie să menționăm faptul că ambele ipoteze au fost confirmate. Analizându-le pe rând, vom constata că procesul de pregătire din cadrul unei organizații sportive, în vederea obținerii de performanțe în cadrul acestui tip de organizație este mediat de o serie de factori de natură psihologică. Aceștia, dacă dispun de un cadru de manifestare adecvat, au un rol extrem de important, facilitând munca întregului colectiv profesional, în vederea obținerii de performanțe sportive. Astfel, pe rând, ***calitatea relațiilor existente între membrii unui grup sportiv, raportul existent între aceștia și factorii de conducere, comunicarea adecvată, statutul social al sportivului pot influența în mod decisiv obținerea de performanțe sportive.*** Acest lucru presupune că variabila imagine de sine intervine în obținerea performanțelor sportive în mod decisiv, am putea spune. Cu alte cuvinte, sportivul se poate supraevalua, subevalua sau evalua în mod adecvat, iar performanțele sale se vor diferenția sub aspect calitativ de cele ale altor sportivi, datorită adecvării *imaginii de sine*. De asemenea, pe lângă procesul confruntării imaginii de sine cu imaginea pe care ceilalți o au despre sine, un alt factor extrem de important este calitatea, nivelul la care se situează *imaginea de sine* a subiectului în cauză. Cercetarea propriu-zisă, ale cărei rezultate le-am arătat mai sus, nu a ridicat probleme deosebite, nici din punct de vedere al modului de relaționare cu subiecții care au participat la realizarea acestuia, nici din punct de vedere al aplicării testelor și al interpretării datelor, astfel că ne putem declara mulțumiți din punct de vedere al atingerii obiectivelor prestabilite. Astfel, *am stabilit care sunt relațiile ce se instituie între variabilele care intervin în obținerea performanțelor, ce raporturi se stabilesc între acestea și care este ponderea fiecăreia în atingerea performanțelor*, oferind o nouă viziune asupra acestui vast și fascinant domeniu care este sportul de performanță.

Anexa 2

FIȘĂ DE RANDAMENT

Nr. Crt.	Numele și prenumele sportivului	Realizări	Eșecuri	Scor
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Anexa 3

SCORURILE SUBIECȚILOR

Inițialele sportivului	CPI	Apreciere imagine de sine	Scala Rosenberg	Test sociometric	Performanță
M.I.	85	=0,5	28	Lider	73%
B.T.	80	=0,5	27	Lider	71%
L.C.		=0,5	26	S.popular	69%
C.C.	70	=0,5	20	S.acceptat	65%
R.R.	70	+0,5	28	S.popular	65%
B.O.	75	+0,5	26	S.popular	63%
C.F.	60	+0,5	24	S.popular	66%
S.S.	75	+0,5	25	S.popular	60%
M.F.	80	+0,5	26	S.popular	68%
C.R.	60	+0,5	22	S.acceptat	58%
R.S.	65	+0,5	24	S.acceptat	55%
V.V.	60	+0,5	23	S.acceptat	53%
P.A.	70	-0,5	25	S.acceptat	59%
F.V.	50	+0,5	33	S.acceptat	43%
S.C.	60	+0,5	32	S.acceptat	47%
D.M.	55	+0,5	36	S.acceptat	43%
N.M.	40	-0,5	23	S.acceptat	45%
O.M.	45	-0,5	28	S.respins	45%
S.E.	35	+0,5	28	S.respins	65%
V.N	30	-0,5	18	S.izolat	40%
V.D.	40	-0,5	17	S.izolat	40%
R.L	30	-0,5	16	S.respins	36%
P.R	35	-0,5	11	S.izolat	35%
F.R	30	-0,5	10	S.izolat	32%

Anexa 4

FIȘA DE AUTOAPRECIERE

Numele și prenumele sportivului_____ _____________

Nr. crt.	Factori	Evaluare				
		1	2	3	4	5
1	Eficiență în activitate	1	2	3	4	5
2	Capacitate de învățare	1	2	3	4	5
3	Dispoziție afectivă	1	2	3	4	5
4	Tendința spre nou	1	2	3	4	5
5	Tendința de asumare a riscului	1	2	3	4	5
6	Capacitatea de mobilizare voluntară și autodepășire	1	2	3	4	5
7	Sugestibilitate	1	2	3	4	5
8	Relaționare adecvată cu ceilalți	1	2	3	4	5
9	Calități pentru ramura sportivă practicată	1	2	3	4	5

SCALA ROSENBERG – Imagine de sine

1. În general sunt satisfăcut de mine însumi.
2. Uneori cred că nu sunt bun de nimic.
3. Cred că am câteva calități importante.
4. Sunt capabil să fac diverse lucruri la fel de bine ca majoritatea celorlalți oameni.
5. Simt că nu am multe motive pentru a fi mândru de mine.
6. Uneori mă simt nefolositor.
7. Consider că sunt o persoană valoroasă, cel puțin în egală măsură cu ceilalți.
8. Aș dori să am mai mult respect față de mine însumi.
9. În general, sunt înclinat să mă simt un învins.
10. Am o atitudine pozitivă față de mine.

Anexa 5

INTERPRETARE SCALA IMAGINII DE SINE - ROSENBERG

ITEM	Acord puternic	Acord	Dezacord	Dezacord puternic
1	3	2	1	0
2	0	1	2	3
3	3	2	1	0
4	3	2	1	0
5	0	1	2	3
6	0	1	2	3
7	3	2	1	0
8	0	1	2	3
9	0	1	2	3
10	3	2	1	0

0-15 imagine de sine negativă	0-5 imagine de sine puternic negativă
	6-10 imagine de sine negativă
	11-15 imagine de sine moderat negativă
16-30 imagine de sine pozitivă	16-20 imagine de sine moderat pozitivă
	21-25 imagine de sine pozitivă
	26-30 imagine de sine puternic pozitivă

Anexa 6

APRECIEREA COECHIPIERILOR

Numele și prenumele sportivului ______________________

Nume coleg de echipă	Eficiența în activitate	Capacitatea de învățare	Dispoziție afectivă	Tendința spre nou	Tendința de asumare a riscului	Capacitatea de mobilizare și autodepășire	Sugestibilitate	Relaționare adecvată	Calități pentru ramura sportivă practicată

BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ

Argyle, M., *The Psychology of Interpersonal Behaviour*, Penguin Books, London, 1967.

Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E., Bem, D.J., *Introducere în psihologie*, Editura Tehnică, București, 2002. (*Introduction to Psychology*, 11th Edition, Orlando, Harcourt Brace et. Co., 1993).

Boudon, R., Besnard, Ph., Cherkaoui, M., Lecuyer, B.P., *Dicționar de Sociologie Larousse*, Editura Univers Enciclopedic, București, 1996.

Cauc, I; Manu, B; Pârlea, D.; Goran, L., *Metodologia cercetării. Metode și tehnici de cercetare sociologică*, Editura Fundației *România de Mâine*, București, 2000.

Epuran, M.; Holdevici, I.; Tonița, Fl., *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, Editura Fest, București, 2001.

Epuran, M.; Holdevici, I., *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport Turism, București, 1980.

Feldman, R.S., *Essentials of Understanding Psychology*, 2nd Edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc., 1994.

Golu, M., *Fundamentele psihologiei – Compendiu*, Editura Fundației *România de Mâine*, București, 2000.

Golu, M., *Dinamica personalității*, Editura Geneze, București, 1993.

Gustave, Le Bon, *Psihologia mulțimilor*, Editura Anima, 1990.

Holdevici, I., *Psihologia succesului*, Editura Ceres, București, 1993.

Liebert R.M., Spiegler, M.D., *Personality Strategies and Issues*, 6th Edition, Brooks/Cole Publishing Company, Pacific Grove, California, 1989.

Niculescu, M., *Personalitatea sportivului de performanță. Factori de personalitate condiționali ai performanței sportive de vârf*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000.

Piéron, H., *Vocabularul psihologiei*, Editura Univers Enciclopedic, București, 2001.

Popova, E., *Psihologia învingătorilor*, Europress Group, București, 2006.

Radu, N., *Dirijarea comportamentului uman*, Editura Albatros, București, 1981.

Zlate, M., *Fundamentele psihologiei* (partea a III a), Editura Hyperion XXI, București, 1994.

***Agenția Națională pentru Sport, Institutul Național de Cercetare pentru Sport, *Psihologia activității fizice*, Seria *Sportul de înaltă performanță*, nr. 479, București, 2005.

***Agenția Națională pentru Sport, Institutul Național de Cercetare pentru Sport, *Cunoaștere și performanță*, Seria *Sportul de înaltă performanță*, nr. 470, București, 2004.

***Agenția Națională pentru Sport, Institutul Național de Cercetare pentru Sport, *Motivația în sport*, nr. 2, București, 2006.

***Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, *Pregătirea psihologică, factor important și activ în creșterea performanțelor sportivilor noștri olimpici*, București, 1980.
***Ministerul Tineretului și Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, *Meseriile sportului*, buletin informativ 544-546, ianuarie-martie, București, 2001.
***Ministerul Tineretului și Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, *Ghidul antrenorului în psihologia sportului*, Ghid de psihologia sportului pentru antrenori și sportivi 413-418, București, 1999.
***Ministerul Educației și Învățământului, Institutul de Cercetări Pedagogice și Psihologice, *Dicționar de pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1979.